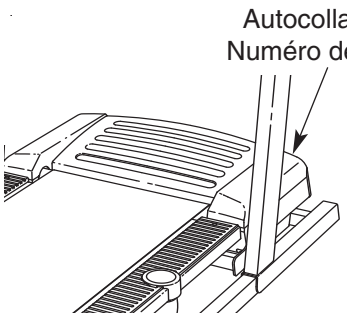
PRO-FORM® 480 CX

Nº. du Modèle PETL40906.1
Nº. de Série _____



MANUEL DE L'UTILISATEUR

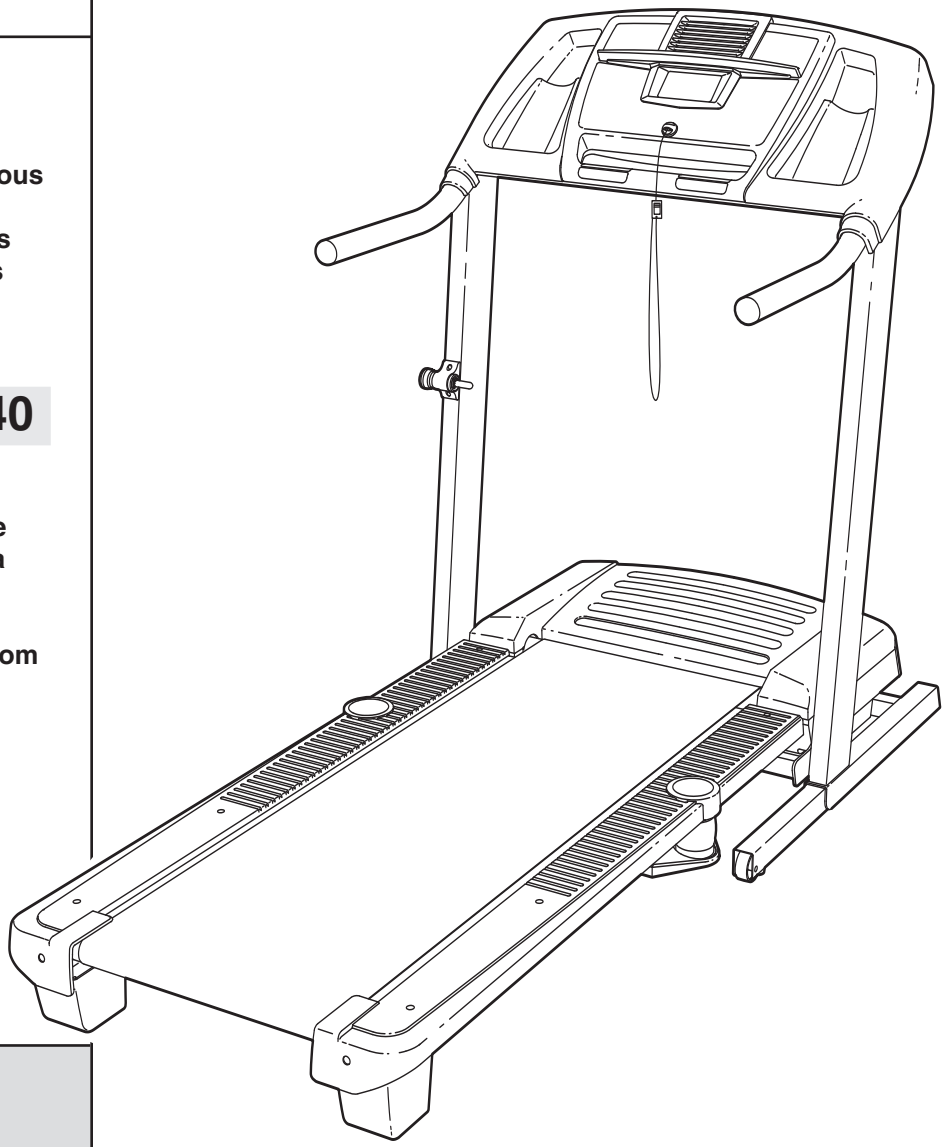
QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email : sav .fr@iconeurope.com



⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

Notre site Internet

www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 5
ASSEMBLAGE 6
FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS 11
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE 24
LOCALISATION D'UN PROBLÈME 26
CONSEILS DE MISE EN FORME 28
LISTE DES PIÈCES 31
SCHÉMA DÉTAILLE 32
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . Dernière Page

PROFORM est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de brûlures, d'incendie, de chocs électriques ou de blessures, lisez les précautions importantes ci-dessous ainsi que les instructions avant d'utiliser le tapis de course.

1. **Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis de course des avertissements et des précautions importantes qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.**
2. **Utilisez le tapis de course selon les usages décrits.**
3. **Installez le tapis de course sur une surface plate avec au moins 2,5 m d'espace derrière le tapis de course et 0,5 m de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol ou moquette, placez un revêtement sous le tapis de course.**
4. **Gardez le tapis de course à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis de course dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou prés d'une source d'eau.**
5. **Ne faites pas fonctionner le tapis de course où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.**
6. **Gardez les enfants de moins de douze ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.**
7. **Le tapis de course ne doit pas supporter plus de 136 kg.**
8. **Ne laissez jamais plus d'une personne e la fois sur le tapis de course.**
9. **Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Les vêtements de support sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.***
10. **Veuilles brancher le cordon d'alimentation (voir la page 11) directement sur une prise capable de soutenir au moins 8 ampères. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit.**
11. **Gardez le cordon d'alimentation loin de toute surface chaude.**
12. **Ne déplacez jamais la courroie quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e) ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 26 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)**
13. **Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et les tester avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 13).**
14. **Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie. Tenez-vous toujours aux rampes lors de l'emploi du tapis de course.**
15. **Le tapis de course peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.**
16. **Le capteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Les capteurs ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.**
17. **Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation lorsque vous n'utilisez pas le tapis de course.**
18. **N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis de course avant que ce dernier ne soit assemblé. (voir L'assemblage à la page 6, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 24.) Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis de course, vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté.**
19. **Lorsque vous pliez ou rangez le tapis de course, assurez-vous que le loquet soit fermé jusqu'au bout.**
20. **Lorsque vous utilisez les CD et vidéocassettes iFIT.com un « bip » électronique vous avertira lorsque la vitesse et/ou l'inclinaison**

est sur le point de changer. Soyez toujours attentif à ce son et préparez-vous à changer de-vitesse et/ou d'inclinaison. Il est possible que la vitesse et/ou l'inclinaison changent avant que l'entraîneur n'ait décrit ce changement.

21. **Lorsque vous utilisez les CD et vidéocassettes iFIT.com, vous pouvez modifier manuellement la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant, à tout moment, en appuyant sur les touches Vitesse et Inclinaison. Cepen-dant, lorsque le « bip » suivant retentit, le tapis roulant s'ajustera à la vitesse et/ou l'inclinaison suivante du programme sur le CD ou la vidéocassette.**

22. **Retirez toujours les CD et vidéocassettes de votre lecteur CD ou de votre magnétoscope et débranchez votre lecteur MP3 lorsque vous ne les utilisez pas.**

23. **Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.**

24. **N'insérez et ne laissez jamais tomber d'objet dans les ouvertures du tapis de course.**

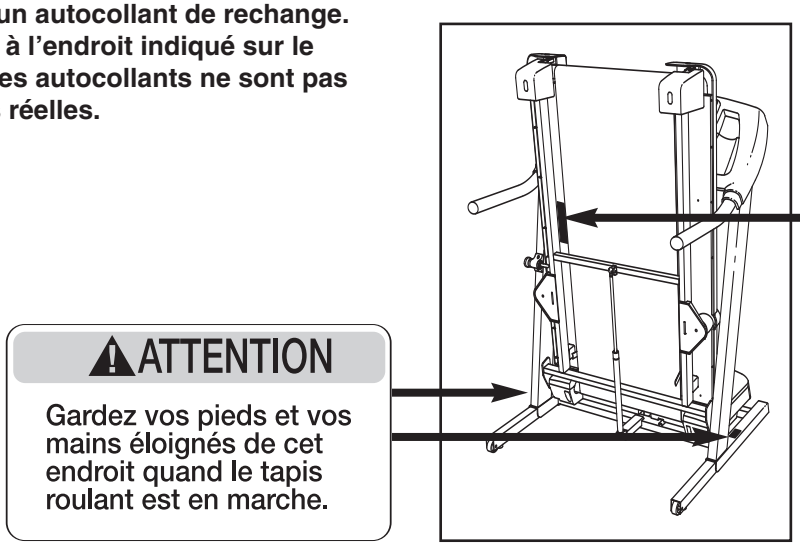
25. **DANGER : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après usage, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.**

26. **Ce tapis de course est conçu pour un usage à titre personnel. Le tapis de course ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

⚠ATTENTION : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Tout particulièrement les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Les autocollants illustrés ont été apposés sur votre tapis de course. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information dans quatre langues. Placez les autocollants en français pardessus les autocollants en anglais aux endroits indiqués. Si l'un des autocollants est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec la ligne d'assistance au numéro sans frais pour commander gratuitement un autocollant de rechange. Apposez l'autocollant à l'endroit indiqué sur le schéma. Remarque : les autocollants ne sont pas illustrés à leurs tailles réelles.



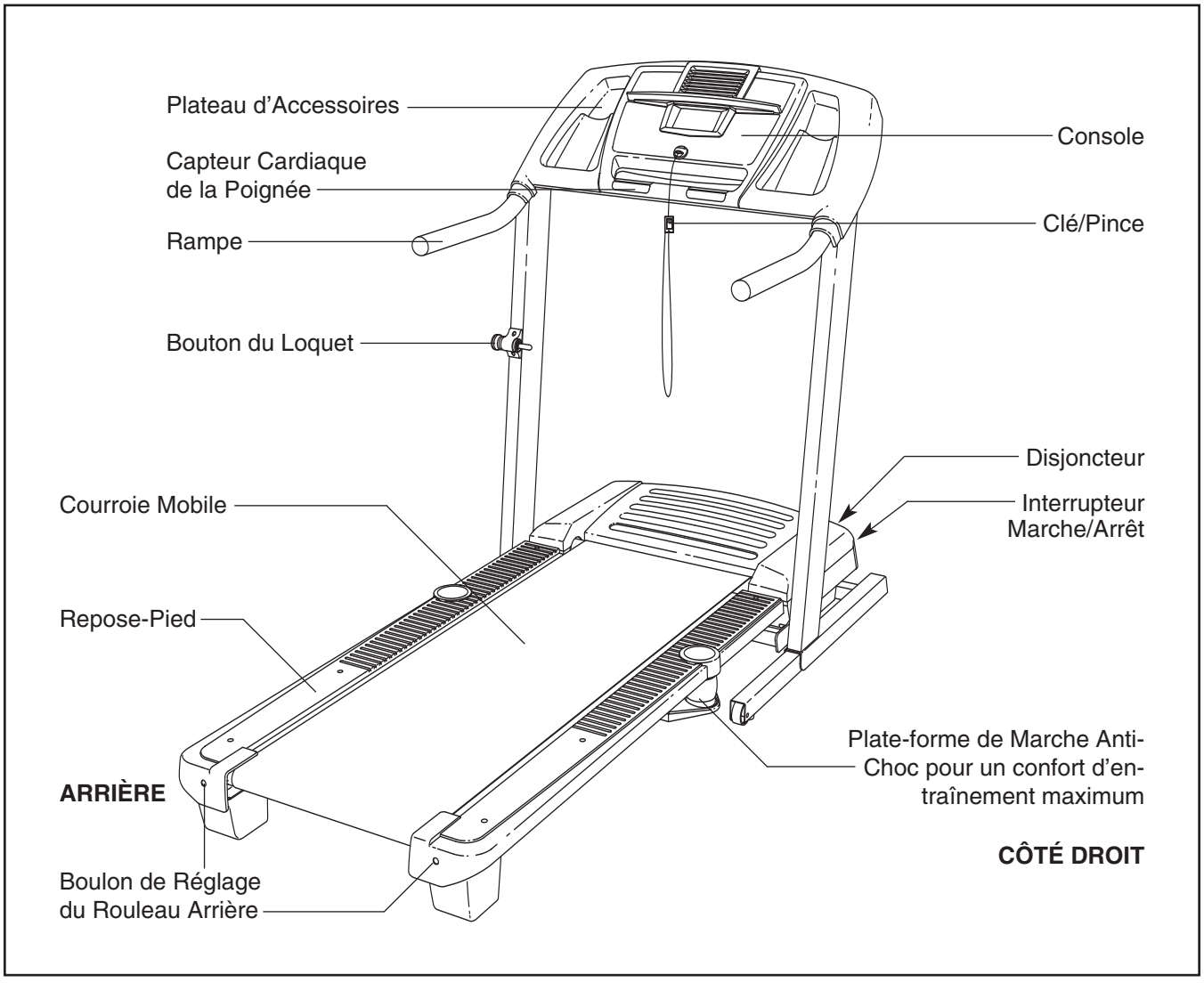
⚠ATTENTION :
Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez le manuel et :
•Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
•Changez la vitesse progressivement.
•Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviterde tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
•Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
•Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
•L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.
•Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis
•Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
•Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
•Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
•Portez toujours des chaussure de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire PROFORM® 480 CX. Le tapis de course 480 CX allie une technologie avancée avec un design innovateur pour vous aider à tirer le maximum de votre entraînement, dans le confort de votre maison. De plus lorsque que vous ne vous exercez pas, l'exceptionnel 480 CX peut être plié prenant ainsi moins de la moitié d'espace que les autres tapis de course.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions concernant cet appareil aprés avoir lu ce manuel, voir la page de couverture de ce manuel. Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle du tapis de course est le PETL40906.1. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est collé sur le tapis de course (voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement).

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

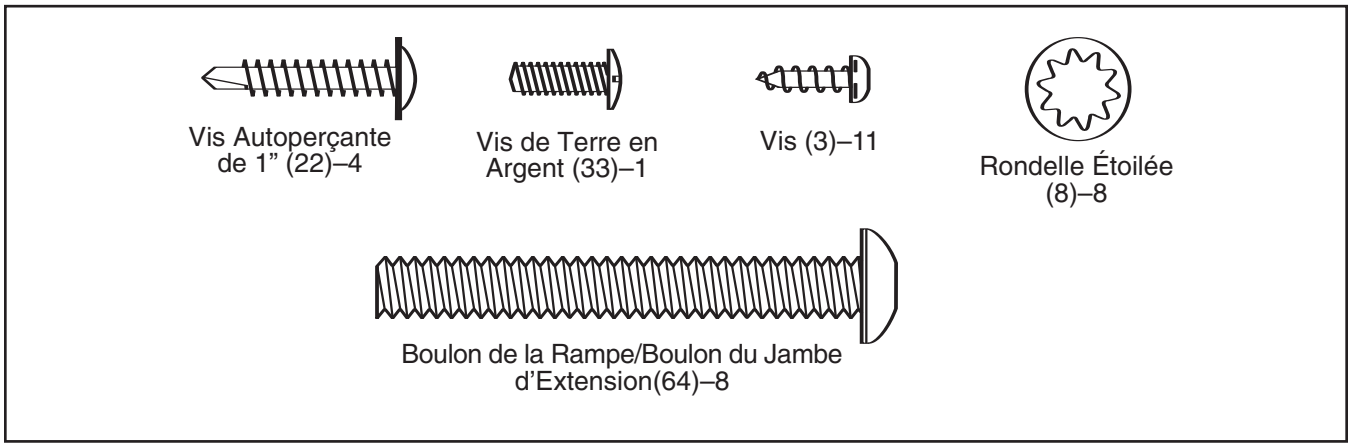


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis de course. Remarque : le dessous de la courroie du tapis de course est enduite d'un lubrifiant très efficace. Il se peut que durant l'expédition une petite quantité de lubrifiant se soit transférée sur le dessus de la courroie ou sur le carton d'emballage. Ceci n'affecte pas la performance du tapis de course. S'il y a du lubrifiant sur la courroie mobile, nettoyez avec un chiffon doux et un détergent non-abrasif.

L'assemblage requiert les clés hexagonales incluses , votre propre tournevis cruciforme (, et un maillet en caoutchouc .

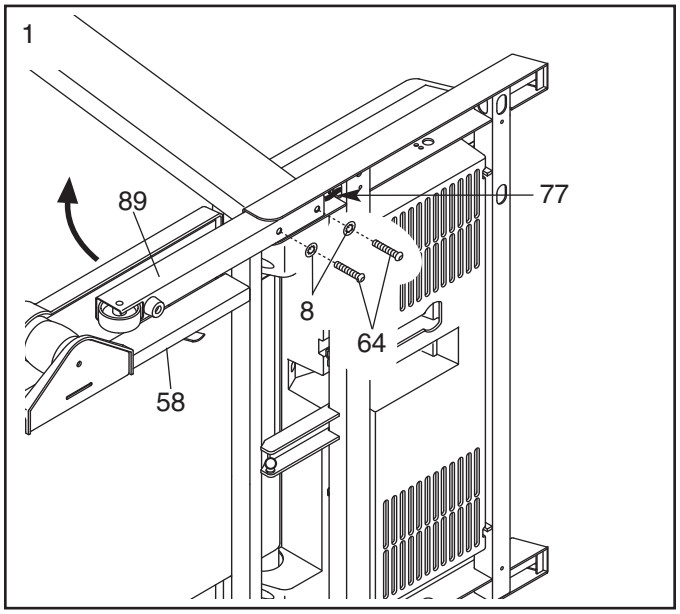
Identifiez les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma fait référence au numéro clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES aux pages 30 et 31. Le nombre après la parenthèse indique la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : certaines petites pièces sont pré-assemblées. Si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas déjà assemblée. Pour éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage.**


Vis Autoperçante de 1" (22)–4
Vis de Terre en Argent (33)–1
Vis (3)–11
Rondelle Étoilée (8)–8
Boulon de la Rampe/Boulon du Jambe d'Extension(64)–8

1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

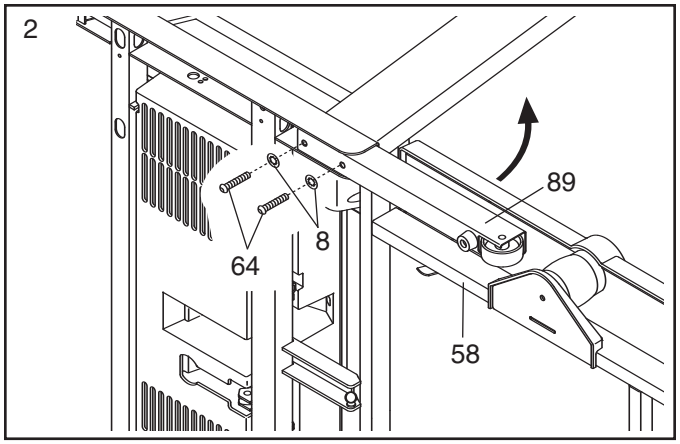
   Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement le tapis roulant sur son côté gauche comme illustré. Pliez en partie le Cadre (58) de manière à ce que le tapis roulant soit plus stable. **Ne pliez pas complètement le tapis roulant avant de l'avoir complètement assemblé.**

   Inserez une Jambe d'Extension (89) dans la base des Montants (84) comme illustrée. **Remarque : Prenez garde à ne pas pincer le Groupement de Fils du Montant (77) de la base du Montant.** Il peut être nécessaire de taper la Jambe d'Extension à l'aide d'un maillet pour l'insérer complètement. Puis, insérez deux Boulons de la Jambe d'Extension (64) avec des Rondelles Etoilées (8) dans la partie inférieure de la Jambe d'Extension et serrez fermement les Boulons de la Jambe d'Extension.



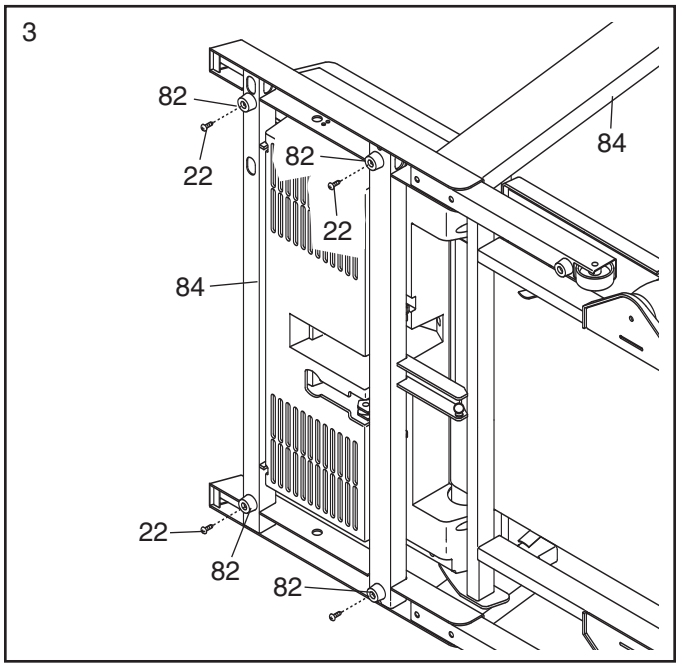
2. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement le tapis roulant sur son côté droit comme illustré. Pliez en partie le Cadre (58) de manière à ce que le tapis roulant soit plus stable. **Ne pliez pas complètement le tapis roulant avant de l'avoir complètement assemblé.**

   Insérez l'autre Jambe d'Extension (89) dans la base des Montants (84) tel que montré. Puis, insérez deux Boulons de la Jambe d'Extension (64) dans la partie inférieure de la Jambe d'Extension et serrez fermement les Boulons de la Jambe d'Extension.



3. Attachez les quatre Coussinets de la Base (82) sur la base des Montants (84) à l'aide de quatre Vis Autoperçantes de 1" (22).

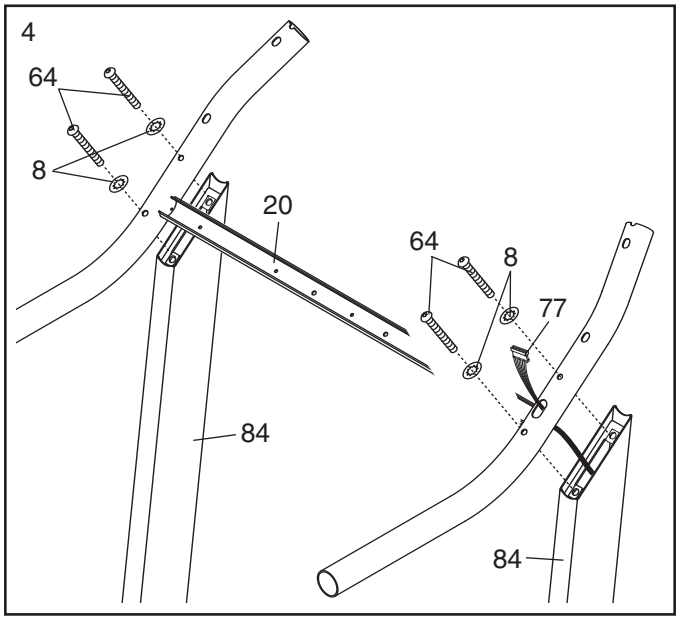
   Avec l'aide d'une autre personne, soulevez le tapis de course avec soin de façon que tous les quatre Coussins de la Base (82) se retrouvent au sol et que les Montants (84) se retrouvent à la verticale.



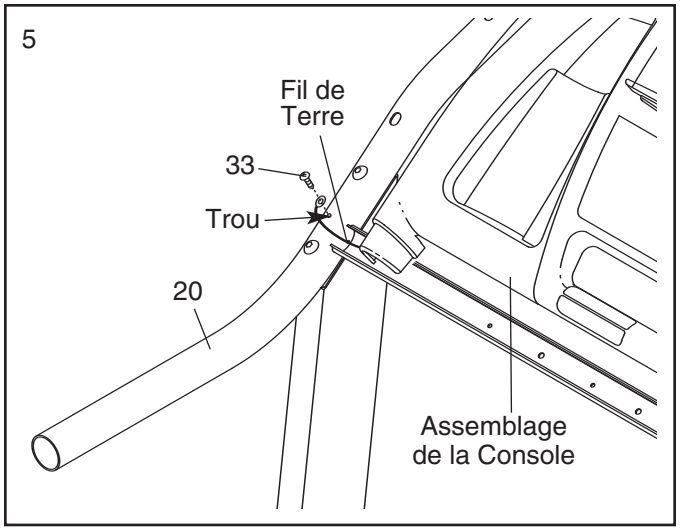
4. Demandez à une deuxième personne de tenir la Rampe (20) proche des Montants (84). Enfilez le Groupement de Fils du Montant (77) dans le trou sous la Rampe pour le faire ressortir par le haut, comme illustré.

   Ensuite, posez la Rampe (20) sur les Montants (84). **Ne permettez pas au Groupement de Fils du Montant (77) de chuter à l'intérieur de le Montant droit.**

   Fixez la Rampe (20) à l'aide de quatre Boulons de la Rampe (64) et de quatre Rondelles Étoilées (8); **engagez les quatre Boulons de la Rampe, puis serrez-les fermement.**

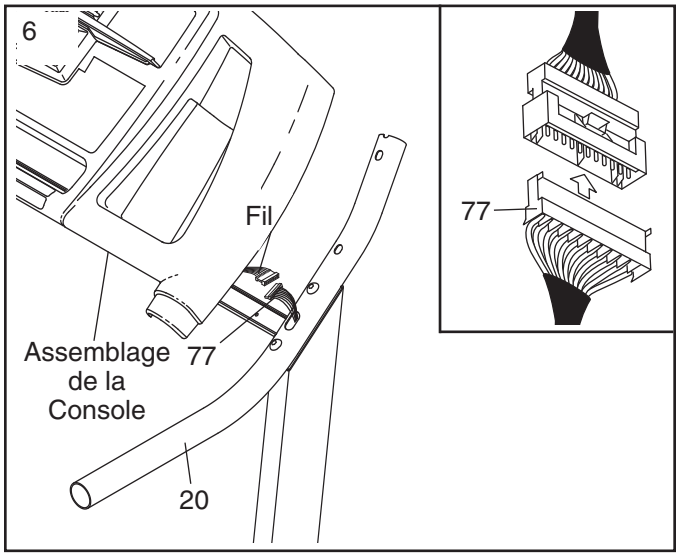


5. Pendant qu'une autre personne supporte la console près de la Rampe (20), reliez le fil de mise à terre à l'endroit du trou indiqué dans la Rampe à l'aide d'une Vis de 1/2" (33).



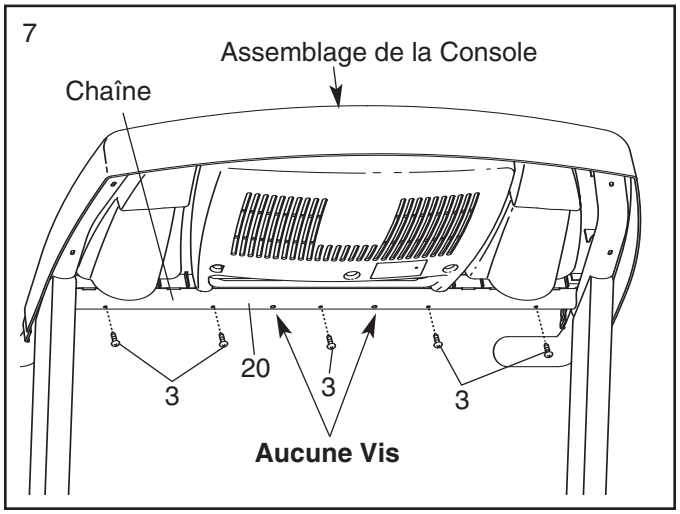
6. Pendant que la deuxième personne tient toujours l'assemblage de la console, localisez le groupement de fils sous l'assemblage de la console.

   Branchez le groupement de fils de l'assemblage de la console sur le Groupement de Fils du Montant (77). **Faites bien attention de brancher les prises correctement (voir le schéma en encadré) ; les prises devraient glisser facilement les unes dans les autres et s'enclencher.** Si les prises ne glissent pas facilement l'une dans l'autre et ne s'enclenchent pas, tournez une prise et essayez à nouveau. **SI LES PRISES NE SONT PAS BRANCHÉES CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND LE COURANT EST BRANCHÉ.** Enfilez ensuite les connecteurs dans la Rampe (20).



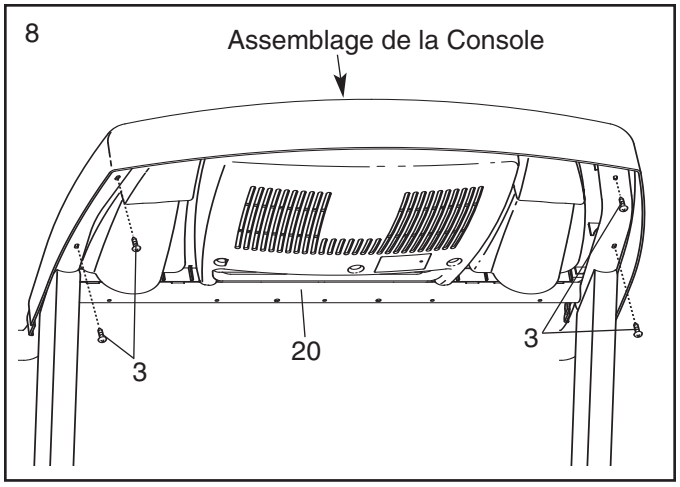
7. Posez la console sur la Rampe (20). **Prenez garde à ne pas pincer l'un ou l'autre des fils. Assurez-vous que le fil de mise à terre (voir l'étape 5) et le groupement de fils de la console (voir l'étape 6) se retrouvent à l'intérieur du canal indiqué.**

   Serrez à la main cinq Vis (3) à l'intérieur de la Rampe (20) et de la console. **Engagez les cinq Vis sans toutefois les serrer immédiatement. N'insérez pas de Vis à l'intérieur des deux trous indiqués.**



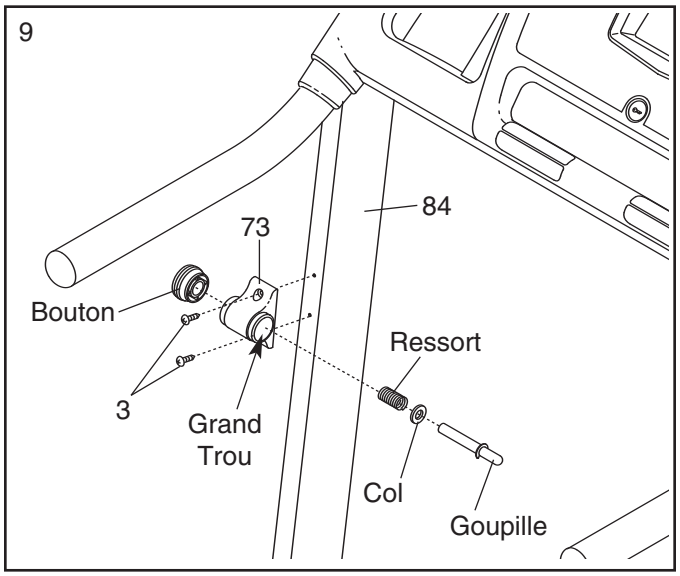
8. Serrez à la main quatre Vis (3) supplémentaires à l'intérieur de la Rampe (20) et l'assemblage de la console. Ensuite, **serrez les neuf Vis utilisées à l'étape 7 et à cette étape-ci; ne serrez pas les Vis à l'excès.**

   Branchez le cordon d'alimentation comme indiqué à la page 11, et allumez le courant comme décrit à la page 13. Remarque : il est possible que le tapis de course se soulève à l'inclinaison maximale puis retourne au niveau minimal.



9. Attachez le Logement du Loquet (73) au Montant (84) gauche à l'aide de deux Vis (3). **Assurez-vous que le grand trou se trouvant dans le Logement du Loquet est sur le côté illustré. Ne serrez pas les Vis à fond.**

   Si la goupille n'est pas installée dans le Logement du Loquet (73), retirez le bouton hors de la tige. Assurez-vous que le col et le ressort sont sur la goupille, comme illustré. Insérez la goupille dans le Couvercle du Loquet, et replacez le bouton sur la goupille en serrant.

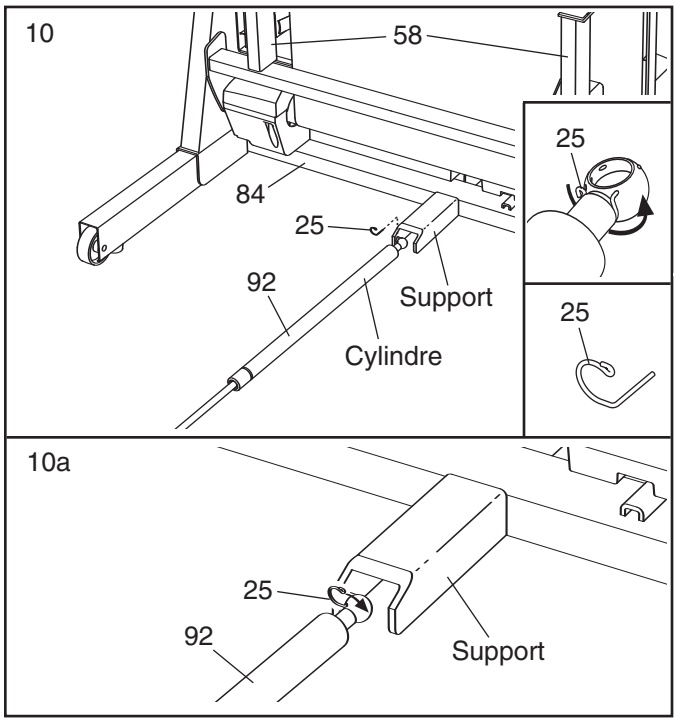


10. Placez le tapis roulant dans la position de rangement (reportez-vous à la section COMMENT PLIER ET DEPLACER LE tapis roulant à la page 24).

    Puis, placez l'extrémité du cylindre de l'Amortisseur (92) près du support de la base des Montants (84).

    Voir les deux petit dessins en encadré. A l'aide de votre ongle ou de l'extrémité d'un tournevis, appuyez sur le bout de la Goupille de l'Amortisseur (25) pour le décoincer de l'Amortisseur (92). Puis, tournez la Goupille de l'Amortisseur et enlevez-le de l'Amortisseur. **Veillez à ne pas perdre la Goupille de l'Amortisseur.**

    Référez-vous au schéma 10a. Appuyez l'extrémité du cylindre de l'Amortisseur (92) sur la bille du support. Puis, insérez l'extrémité de la Goupille de l'Amortisseur (25) à travers deux des petits trous situés à l'extrémité de l'Amortisseur. Tournez ensuite la Goupille de l'Amortisseur jusqu'à ce qu'elle se fixe à l'Amortisseur.

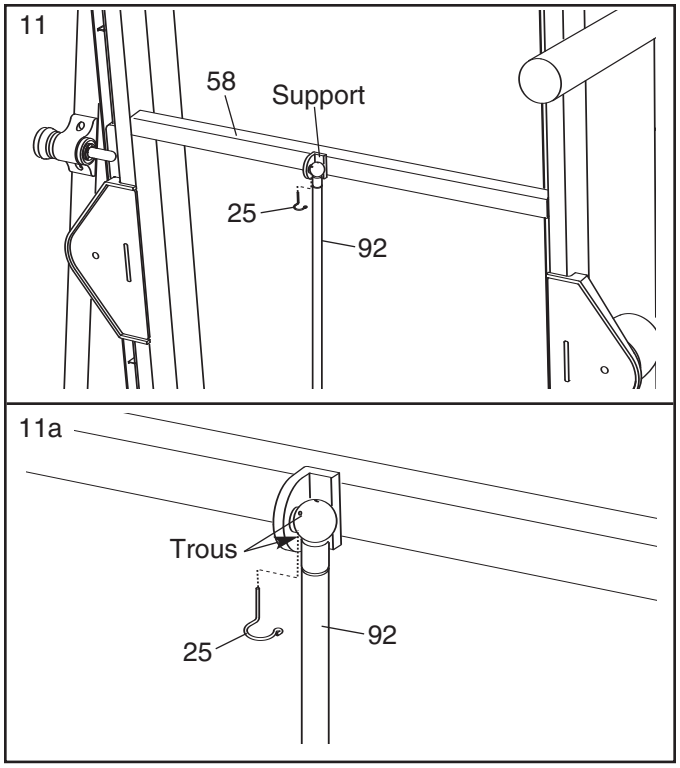


11. Mettez l'Amortisseur (92) en position verticale. Enlevez la Goupille de l'Amortisseur (25) de l'extrémité élevée de l'Amortisseur comme décrit dans l'étape 6. Si nécessaire, tournez l'Amortisseur pour aligner son extrémité avec la bille du support situé sur le Cadre (58).

    Puis, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de l'Inclinaison jusqu'à ce que la bille du support soit alignée avec l'extrémité de l'Amortisseur (92). Puis, appuyez l'extrémité de l'Amortisseur contre la bille. Remarque : Il se peut qu'il soit nécessaire d'appuyer l'extrémité de l'Amortisseur contre la bille tandis que le Cadre se déplace.

    Référez-vous au schéma 11a. Insérez la Goupille de l'Amortisseur (25) à l'intérieur des deux petits trous situés à l'extrémité de l'Amortisseur (92). Puis, tournez la Goupille de l'Amortisseur jusqu'à ce qu'elle se fixe sur l'Amortisseur. Remarque : Des Pinces d'Amortisseur supplémentaires sont incluses.

    Appuyez sur la touche de diminution de l'Inclinaison jusqu'à ce que le tapis roulant atteigne le niveau d'inclinaison le plus bas. Puis, débranchez le cordon d'alimentation et baissez le Cadre (58) jusqu'au sol.



12. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis roulant.** Remarque : du matériel additionnel peut être inclus. Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr. La clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie mobile (voir page 27). Pour protéger votre sol ou moquette, placez un revêtement sous le tapis roulant.

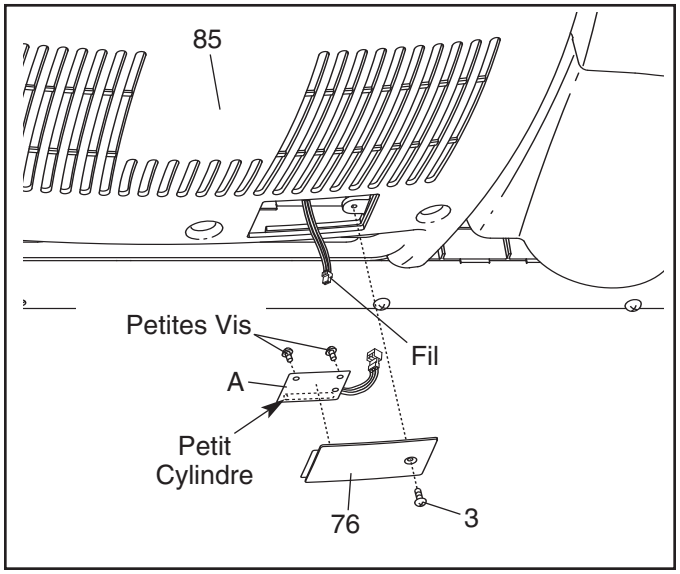
Si vous achetez le capteur cardiaque du torse en option (référez-vous à la page 23), suivez les étapes ci-dessous pour pouvoir installer le récepteur inclus avec le capteur cardiaque du torse en option.

1. **Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.**

    Enlevez la Vis (3) et la Porte d'Accès (76) de l'arrière de la Base de la Console (85).

2. Branchez le fil sur le récepteur (A) sur le fil indiqué sortant de la Base de la Console (85). **Tenez le récepteur de manière à ce que le petit cylindre soit orienté comme illustré, face a la Base de la Console.** Attachez le récepteur sur les tubes en plastique sur la Porte d'Accès (76) à l'aide des deux petites vis incluses.

3. **Assurez-vous qu'aucuns fils ne sont pincés.** Rattachez la Porte d'Accès (76) avec la Vis (3). Les fils inclus avec le récepteur peuvent être jeté.



FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

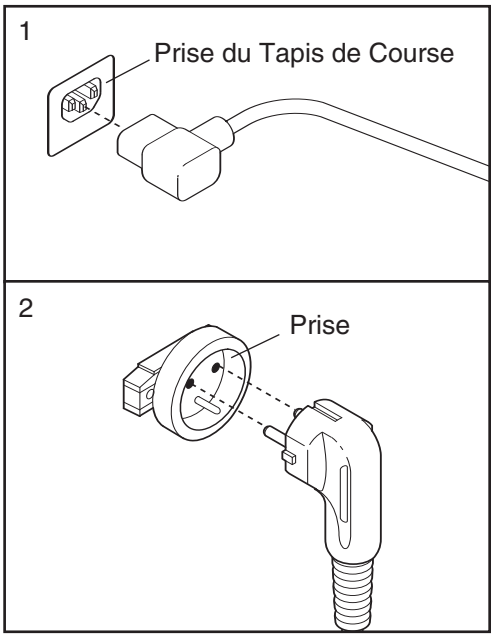
LA COURROIE MOBILE PRÉ-LUBRIFIÉE

Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou quelqu'autre substance sur la courroie ou sur la plateforme de support. Ces substances pourraient détériorer la courroie et causer de l'usure extrême.**

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

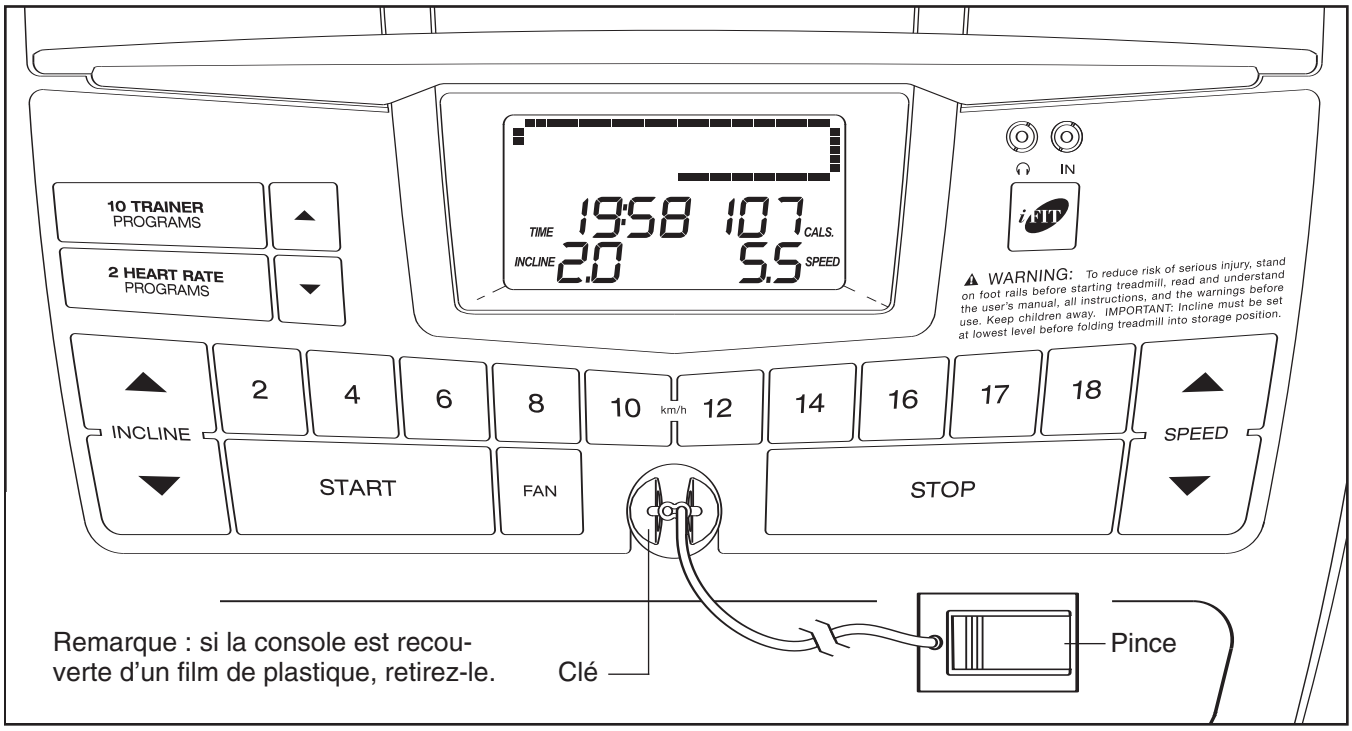
Cet appareil doit être branché sur une prise de terre. S'il arrivait que cet appareil ne fonctionne pas bien ou tombe en panne, le fait d'être branché sur une prise de courant de terre permet une résistance moindre au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Ce produit est équipé d'un cordon avec un conducteur de mise à la terre et d'une prise mise à la terre. **Important : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé avec un cordon d'alimentation recommandé par le fabricant.**

Référez-vous au dessin numéro 1. Branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation dans la prise qui se trouve sur le tapis de course. Référez-vous au dessin numéro 2. Branchez le cordon d'alimentation dans la prise de courant qui est correctement installée et qui est mis à la terre conformément aux codes et aux ordonnances locales. **Important : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.**



⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut créer des risques de chocs électriques. Demandez l'aide d'un électricien qualifié si vous avez des doutes quant à l'installation du tapis de course. Ne modifiez pas la prise fournie avec le tapis de course. Si elle ne correspond pas à votre prise de courant, faites installer une prise de courant adéquate par un électricien qualifié.

DIAGRAMME DE LA CONSOLE


10 TRAINER PROGRAMS
2 HEART RATE PROGRAMS
TIME 19:58 107 CALS.
INCLINE 2.0 5.5 SPEED
IN
WARNING: To reduce risk of serious injury, stand on foot rails before starting treadmill, read and understand the user's manual, all instructions, and the warnings before use. Keep children away. IMPORTANT: Incline must be set at lowest level before folding treadmill into storage position.
INCLINE
2 4 6 8 10 km/h 12 14 16 17 18
SPEED
START
FAN
STOP
Remarque : si la console est recouverte d'un film de plastique, retirez-le.
Clé
Pince

PLACEMENT DEL'AUTOCOLLANT

S'il y a lieu, enlevez la fine feuille de plastique à l'avant de la console. Enlevez le revêtement sur la console. Les autocollants sur la console sont en anglais. Décollez l'autocollant en français de la feuille d'autocollants incluse et placez-le sur l'autocollant en anglais.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course est dotée d'un nombre impressionnant de fonctionnalités pour vous aider à tirer le maximum de vos entraînements. Quand le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être modifiées d'une pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche en continu les données de votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le capteur cardiaque de la poignée ou le capteur cardiaque du torse en option (voir la page 23).

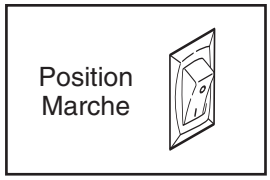
La console comporte également dix programmes d'entraîneur personnel. Chaque programme d'entraîneur personnel règle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant tout au long d'un entraînement efficace. La console offre aussi deux programmes de rythme cardiaque. Chacun des programmes de rythme cardiaque règle la vitesse et l'inclinaison du tapis course de manière à maintenir votre fréquence cardiaque aux alentours d'une fréquence cardiaque cible durant l'entraînement. Remarque : les programmes de rythme cadiaque requierent l'usage du capteur cardiaque du torse.

La console est aussi équipée de la technologie iFIT.com interactive. Avec la technologie iFIT.com, c'est comme si vous aviez un entraîneur personnel chez vous. En utilisant un câble audio (inclus), vous pouvez brancher votre tapis de course sur votre chaîne hi-fi, chaîne portable, ordinateur ou magnétoscope et utiliser les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo (les MP3, CD et vidéocassette iFIT.com sont vendus séparément). Les programmes iFIT.com contrôlent automatiquement votre tapis de course et vous préviennent quand vous devez changer votre cadence comme le ferait un entraîneur personnel vous guidant tout au long de votre entraînement. De la musique dynamique vous donne de la motivation supplémentaire. **Pour acheter et télécharger des programmes iFIT.com pour lecteur MP3, visitez www.iFIT.com. Pour acheter des CD ou des vidéocassettes iFIT.com, appelez gratuitement le numéro de téléphone sur la page de couverture.**

Vous pouvez aussi brancher votre tapis de course sur votre ordinateur et accéder aux programmes directement à partir de notre site Internet. **Visitez www.iFIT.com pour plus de détails.**

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes commençant à la page 13. **Pour accéder à un programme d'entraîneur personnel,** reportez-vous à la page 15. **Pour utiliser un programme de rythme cardiaque,** voir la page 16. **Pour utiliser un programme iFIT.com sur MP3, CD ou vidéocassette,** voir la page 17. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet,** voir la page 19.

COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE



Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 11). Localisez l'interrupteur marche/éteint, près du cordon d'alimentation. Bougez l'interrupteur marche/éteint à la position marche.

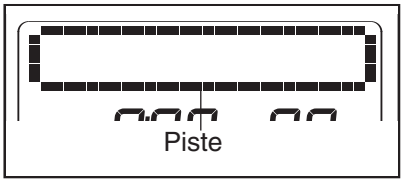
Placez-vous sur les repos-pieds du tapis de course. Trouvez la pince attachée sur la clé (voir le dessin à la page 12) et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, enfoncez la clé dans la console. Après quelques instants, les écrans s'allument. **Important : dans une situation d'urgence, la clé peut etre tirée de la console causant la courroie mobile de ralentir jusqu'à s'arreter. Testez la pince en vous éloignant avec précaution de quelques pas en arrière jusqu'à ce que la clé sorte de la console. Si la clé ne sort pas de la console ajustez la pince.**

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE ci-dessus.

2 Sélectionnez le mode manuel.



Quand la clé est enfoncée dans la console, le mode manuel est sélectionné. Si vous avez sélectionné un programme, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant sur la touche des Programmes de Rythme Cardiaque [HEART RATE PROGRAMS] jusqu'à ce qu'une piste apparaisse à l'écran.

3 Lancez la courroie mobile.

Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche [START], la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] ou une des touches numérotées de la vitesse de 2 à 18.

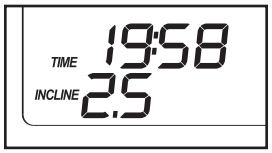
Si vous appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commencera à tourner à 2 km/h. Alors que vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile comme vous le désirez en appuyant sur les touches d'augmentation ou de diminution de la Vitesse. À chaque pression de touche, la vitesse changera de 0,1 km/h ; si vous appuyez de manière continue sur une touche, la vitesse changera par étape de 0,5 km/h. Remarque: le tapis de course peut prendre quelques secondes pour atteindre le vitesse sélectionnée.

Si vous appuyez sur une des touches numérotées de la Vitesse, la courroie mobile changera petit à petit de vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour immobiliser la courroie, appuyez sur la touche d'Arrêt [STOP]. Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour actionner de nouveau la courroie mobile, appuyez sur la touche de Marche, la touche d'augmentation de la Vitesse ou une des touches numérotées.

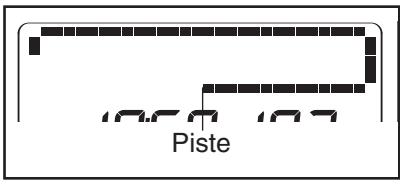
Remarque : pendant les premières quelques minutes que vous utilisez le tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie de marche, et alignez-la si nécessaire (voir la page 23).

4 Changez l'inclinaison du tapis de course comme désiré.

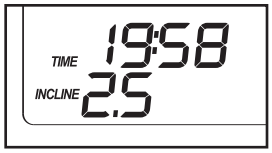


Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison [INCLINE]. À chaque pression de touche, l'inclinaison changera de 0,5%. Remarque : après avoir appuyé sur les touches, le tapis de course prend quelques instants pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.

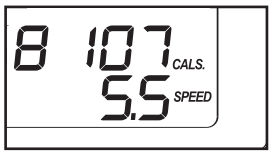
5 Suivez vos progrès à l'écran.



Lorsque le mode manuel est sélectionné, la partie inférieure de l'écran affiche une piste virtuelle qui représente un quatre de mile (400 m.). Alors que vous marchez ou vous courrez, les indicateurs autour de la piste s'allumeront les uns après les autres jusqu'à ce que toute la piste est allumée. La piste s'éteint alors et les indicateurs recommenceront à s'allumer les uns après les autres.



La partie gauche de l'écran affiche le temps [TIME] écoulé, la distance [DIST.] parcourue en marchant ou en courant, et l'inclinaison [INCLINE] du tapis de course. Remarque : Lorsqu'un programme est sélectionné (à l'exception de programme de rythme cardiaque 2), l'écran affiche le temps restant du programme au lieu du temps écoulé.

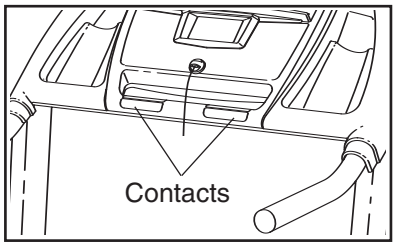


La partie droite de l'écran affichera le nombre approximatif de calories [CALS.] que vous avez brûlées, la vitesse [SPEED] de la courroie mobile, ainsi que votre cadence [PACE] (en minutes par mile). Lorsque vous utilisez le capteur cardiaque de la poignée ou le capteur cardiaque du torse en option, le côté droit de l'écran indiquera également votre rythme cardiaque.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en mile ou en kilomètre. Pour connaître l'unité de mesure sélectionnée, ou pour changer d'unité de mesure, reportez-vous à la rubrique LE MODE INFORMATION de la page 23. **Remarque : pour plus de simplicité, toutes les instructions dans cette section se réfèrent aux kilomètres.**

Pour remettre les affichages à zéro, appuyez la touche Arrêt, retirez la clé, et réinsérez-la.

6 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.



Remarque : si vous utilisez le capteur cardiaque de la poignée et le capteur cardiaque du torse en même temps, la console ne peut pas lire votre rythme cardiaque correctement. Pour utiliser le détecteur cardiaque de la poignée, retirez le film plastique qui recouvre les contacts en métal sur la rampe. Par ailleurs, assurez-vous que vos mains sont propres.

Pour mesurez votre rythme cadiaque, **montez sur les repose-pieds** et placez vos mains sur les plaques métalliques—**évitez de déplacer vos mains.** Lorsque votre rythme cardiaque a été détecté, le symbole en forme de cœur situé dans le côté droit de l'écran commence à clignoter, un ou deux tirets apparaissent suivis de votre rythme cardiaque. Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les contacts pendant 15 secondes.

7 Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Pour allumer le ventilateur, appuyez sur la touche Ventilateur [FAN]. Pour que le ventilateur tourne plus rapidement, appuyez sur la touche une deuxième fois. Pour éteindre le ventilateur, appuyez sur la touche une troisième fois. Remarque : le ventilateur s'éteint automatiquement quelques minutes après l'arrêt de la courroie de marche.

8 Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course, enlevez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, pressez le touche Arrêt, et **réglez l'inclinaison du tapis de course à l'arrangement minimal. L'inclinaison doit être à l'arrangement minimal lorsque le tapis de course est élevé pour la position de rangement, sinon ils sera endommagé.** Ensuite, retirez la clé de la console et mettez-la dans un endroit sûr. **Remarque : si les affichages et les indicateurs sur la console restent allumer, après avoir retire la clé, la console est dans le mode « demo ». Référez-vous à la page 23 et éteignez le mode demo.**

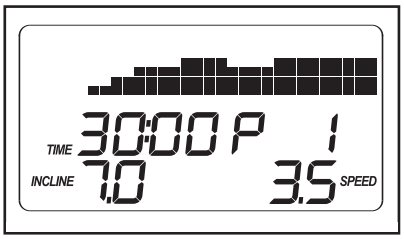
Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course, déplacez l'interrupteur marche/éteint près du cordon d'alimentation à la position éteint et débranchez le cordon d'alimentation.

COMMENT ACCÉDER À UN PROGRAMME D'ENTRAINEUR PERSONNEL

1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 13.

2 Sélectionnez un programme d'entraîneur.

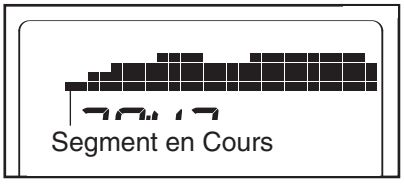


Pour sélectionner l'un des programmes d'entraîneur, appuyez sur la touche des Programmes d'Entraîneur à plusieurs reprises, jusqu'à ce que l'un des indicateurs de programme (« P1 » jusqu'à « P10 ») apparaisse à l'écran. Lorsqu'un programme d'entraîneur [TRAINERPROGRAMS] est sélectionné, la durée du programme apparaîtra à l'écran, le réglage de l'inclinaison maximale du programme et le réglage de la vitesse maximale du programme clignoteront pendant quelques secondes à l'écran et une description des réglages de vitesse du programme défilera à l'écran.

3 Appuyez la touche Marche ou la touche d'augmentation Vitesse pour faire marcher la programme.

Un moment après que la touche est appuyée, le tapis de course se réglera automatiquement aux premières vitesse et inclinaison du programme. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme est constitué de 30, 50 ou 60 segments d'une minute chacun. Un réglage de vitesse et d'inclinaison est programmé pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être réglée pour deux ou segments consécutifs du programme.



La réglage de la vitesse pour le premier segment sera indiquée dans la colonne qui clignote du Segment en Cours sur l'écran. (Les programmations de l'inclinaison ne sont pas indiquées dans l'écran.) Les vitesses des quelques segments suivants seront affichées dans les colonnes à droite.

Quand il ne reste que trois secondes avant la fin du premier segment du programme, le Segment en Cours et la colonne de droite clignoteront en même temps et une série de tonalités se feront entendre. Si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course est sur le point de changer, la vitesse et/ou l'inclinaison programmées clignoteront sur l'écran pour vous prévenir.

Quand le premier segment est terminé, *toutes les programmations de la vitesse se déplaceront d'une colonne sur la gauche.* La réglage de la vitesse pour la deuxième segment sera alors indiquée dans la colonne clignotante de la Segment en Cours et le tapis roulant s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le deuxième segment. Remarque : si tous les indicateurs dans la colonne du Segment en cours sont allumés après que les vitesses programmées se soient déplacées vers la gauche, *les vitesses programmées se déplaceront vers le bas* de manière à ce que seuls les indicateurs supérieurs apparaissent sur l'écran.

Le programme continuera de cette façon jusqu'à ce que le réglage de vitesse pour le dernier segment soit montré dans la colonne de Segment Actuelle et le dernier segment a terminée. La courroie de marche alors ralentira et s'arrêtera.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevé ou trop basse, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Vitesse ou Inclinaison. À chaque fois que l'une des touches de vitesse est appuyée, un indicateur s'allumera ou s'assombrira dans la colonne du Segment en Cours ; si l'une des colonnes à droite de la colonne du Segment en Cours a le même numéro que ceux dans la colonne du Segment en cours, un autre indicateur s'allumera ou s'assombrira dans ces colonnes aussi. **Important : quand le segment en cours se termine, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.**

Pour arrêter le programme, appuyez la touche Arrêt. Le temps se met à clignoter sur l'écran. Pour recommencer le programme, appuyez la touche Marche ou la touche d'augmentation de la Vitesse La courroie mobile commencera à se déplacer à 2 kilomètres par heure. Quand le prochain segment commence, le tapis de course s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmée pour ce segment.

4 Suivez vos progrès à l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 13.

5 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 14.

6 Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 7 á la page 14.

7 Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 á la page 14.

COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES DE RYTHME CARDIAQUE

Le programme de rythme cardiaque 1 règle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course pour maintenir votre rythme cardiaque dans des limites pré-déterminées. Le programme de rythme cardiaque 2 règle votre rythme cardiaque proche d'un objectif que vous avez sélectionné.

⚠ ATTENTION : si vous avez des problèmes cardiaques ou si vous êtes âgé(e)s de plus de 60 ans et n'avez pas fait de sport depuis quelques temps, n'utilisez pas les programmes de rythme cadiaque. Si vous prenez régulièrement des médicaments, consultez votre médecin pour savoir si ces derniers ne vont pas affecter votre rythme cadiaque lors de votre entraînement.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser les programmes de rythme cardiaque.

1 Portez le capteur cardiaque du torse en option.

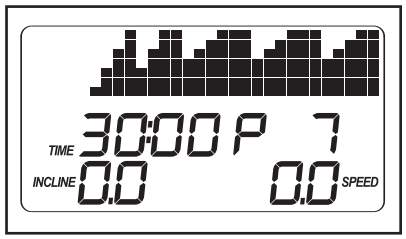
Référez-vous aux instructions inclus avec le capteur cardiaque du torse.

2 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 13.

3 Sélectionnez une des programmes de rythme cardiaque.

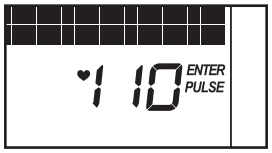
Pour sélectionner un programme de rythme cardiaque, appuyez sur la touche des Programmes de Rythme Cardiaque [HEART RATE PROGRAMS] à plusieurs reprises jusqu'à ce que l'indication «P1 » ou « P2 » apparaisse à l'écran.



Si le programme de rythme cardiaque 1est sélectionné, un graphique des rythmes cardiaques d'objectif défile sur l'écran.

Si le programme de rythme cardiaque 2 est sélectionné, une représentation graphique de vos battements de cœur apparaîtra à l'écran.

4 Enregistrez une rythme cardiaque d'objectif.



Si le programme de rythme cardiaque 1 est sélectionné, le réglage de la fréquence cardiaque cible maximale pour le programme s'affiche à l'écran. Au besoin, appuyez sur les touches d'augmentation et de réduction auprès de la touche des Programmes de Rythme Cardiaque pour changer le réglage de la fréquence cardiaque cible maximale **(voir INTENSITÉ DE L'EXERCICE de la page 28).** Remarque : Une modification du rythme cardiaque d'objectif maximale entraîne une modification du niveau d'intensité de tout le programme.

Si le programme de rythme cardiaque 2 est sélectionné, le réglage de la rythme cardiaque cible pour le programme s'affiche à l'écran. Au besoin, appuyez sur les touches d'augmentation et de réduction auprès de la touche des Programmes de Rythme Cardiaque pour changer le réglage de la fréquence cardiaque cible maximale **(voir INTENSITÉ DE L'EXERCICE de la page 28).** Remarque : Le même réglage de rythme cardiaque cible sera programmé pour l'intégralité du programme.

5 Appuyez la touche Marche ou la touche d'augmentation Vitesse pour faire marcher la programme.

Un moment après que la touche est appuyée, le tapis de course se réglera automatiquement aux premières vitesse et inclinaison du programme. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Le programme de rythme cardiaque 1 est divisé en 30 segments d'une minute. Un rythme cardiaque objectif est programmé pour chaque segment. (Remarque : le même réglage peut être réglée pour des segments consécutifs du programme.) Le programme de rythme cardiaque 2 est divisé en 100 segments d'une minute. Le même rythme cardiaque d'objectif est programmé pour tous les segments. Remarque : pour un entraînement plus court, arrêtez tout simplement le programme avant la fin.

Si le programme de rythme cardiaque 1 est sélectionné, le réglage de la fréquence cardiaque cible pour le premier segment s'affiche dans la colonne clignotante Segment en Cours de l'écran. Les rythmes cardiaques d'objectif pour les quatre segments suivants seront affichés dans les colonnes à droite. Quand il ne reste plus que trois secondes avant la fin du premier segment, la colonne du Segment en Cours et la colonne à sa droite se mettent à clignoter et une série de tonalités retentit. Lorsque le premier segment est terminé, *toutes les arrangements de rythme cardiaque d'objectif se déplaceront d'une colonne à gauche.* La programmation de rythme cardiaque d'objectif pour le deuxième segment sera alors indiquée dans la colonne clignotant du Segment en Cours.

Durant les deux programmes rythme cardiaque, la console

compare régulièrement votre rythme cardiaque au rythme cardiaque d'objectif programmé. Si votre rythme cardiaque est trop rapide ou trop lent par rapport au rythme cardiaque d'objectif programmé, la courroie mobile accélérera ou ralentira pour que votre rythme cardiaque se rapproche du rythme cardiaque d'objectif programmé. Si la courroie mobile atteint 12 km/h et que votre rythme cardiaque est toujours trop lent par rapport au rythme cardiaque d'objectif, l'inclinaison du tapis de course augmentera à son tour.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevé ou trop basse à n'importe quel moment durant le programme, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Vitesse ou Inclinaison. Cependant, chaque fois que la console compare votre rythme cardiaque au rythme cardiaque cible enregistré, la vitesse et/ou l'inclinaison augmentera ou diminuera pour ramener votre rythme cardiaque plus près de votre rythme cardiaque cible.

Si votre rythme cardiaque n'est pas détecté durant le programme, les lettres « PLS » clignoteront dans l'écran et la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant diminueront automatiquement.

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez sur le bouton Arrêt. Le temps commencera à clignoter sur l'écran. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile commencera à se déplacer à 2 km/h. Quand la console compare votre rythme cardiaque ou rythme cardiaqe d'objectif programmé, la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course pourront changer automatiquement pour rapprocher votre rythme cardiaqe du rythme cardiaqe d'objectif programmé.

6 Suivez vos progrès à l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 13.

7 Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 7 á la page 14.

8 Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

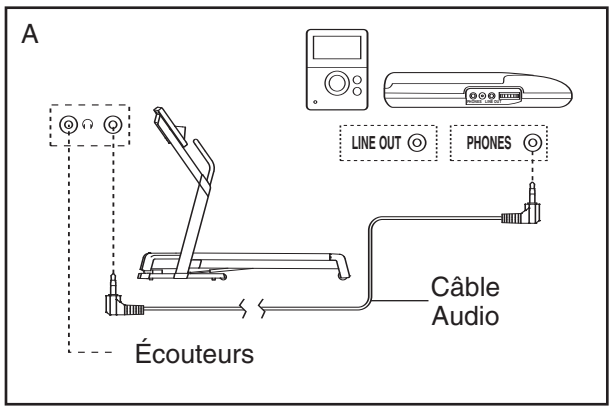
Référez-vous à l'étape 8 á la page 14.

COMMENT BRANCHER VOTRE TAPIS DE COURSE POUR UTILISER UN PROGRAMME IFIT.COM

Pour utiliser des programmes MP3 ou CD de iFIT.com, le tapis de course doit être branché sur votre lecteur MP3, lecteur CD, chaîne portable, chaîne hi-fi ou ordinateur. Référez-vous aux pages 18 et 19 pour des instructions de branchement. **Pour utiliser des programmes iFIT.com directement depuis notre site Internet,** le tapis de course doit être branché sur votre ordinateur. Référez-vous à la page 19 pour des instructions de branchement. **Pour utiliser des programmes iFIT.com sur vidéocassettes,** votre tapis de course doit être branché sur votre magnétoscope. Référez-vous à la page 20 pour des instructions de branchement.

COMMENT BRANCHER VOTRE LECTEUR MP3 OU VOTRE LECTEUR CD

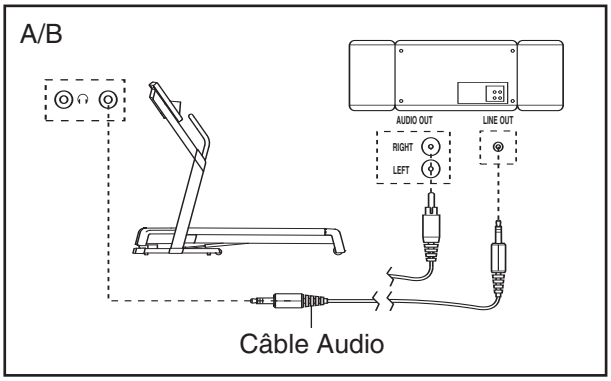
A. Branchez une extrémité du câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm–3,5mm dans la prise sur la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise de votre lecteur MP3 ou de votre lecteur CD. Branchez vos écouteurs dans la prise des écouteurs de la console.



COMMENT BRANCHER VOTRE CHAÎNE PORTABLE

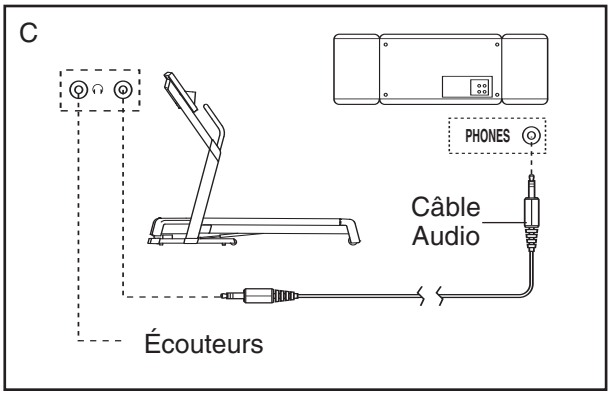
Remarque : si votre chaîne portable a une prise Uscita Audio [AUDIO OUT] de type RCA, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre chaîne portable a une prise Linea Uscita [LINE OUT] de 3,5 mm, référez-vous aux instructions B. Si votre chaîne portable a seulement une prise Écoiteurs [PHONES], référez-vous aux instructions C.

A. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm–RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise AUDIO OUT de votre chaîne.



B. Référez-vous au schéma ci-dessus. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm–3,5mm (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre chaîne. Remarque : quand le câble est branché dans la prise LINE OUT, ne branchez pas vos écouteurs dans la prise des écouteurs de la console.

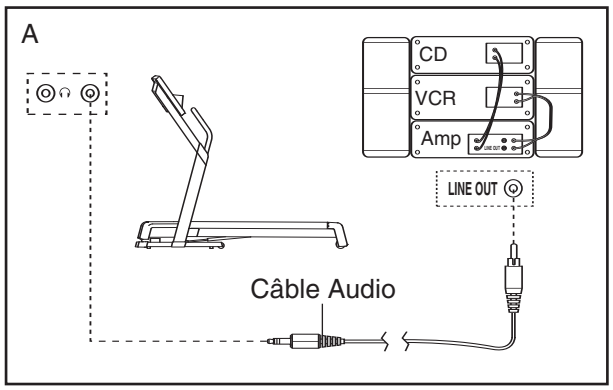
C. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm–3,5mm (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise PHONES de votre chaîne. Branchez vos écouteurs dans la prise des écouteurs sur la console.



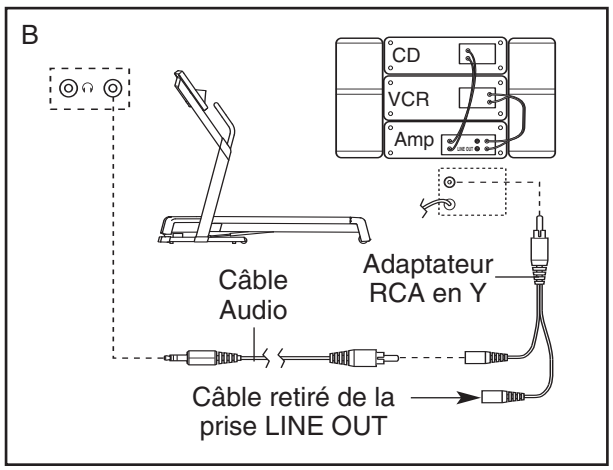
COMMENT BRANCHER VOTRE CHAÎNE HI-FI

Remarque : si votre chaîne hi-fi est équipée d'une prise Linea d'Uscita [LINE OUT] qui n'est pas déjà utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B.

A. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm–RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre chaîne. Remarque : quand le câble est branché dans la prise LINE OUT, ne branchez pas vos écouteurs dans la prise des écouteurs sur la console.

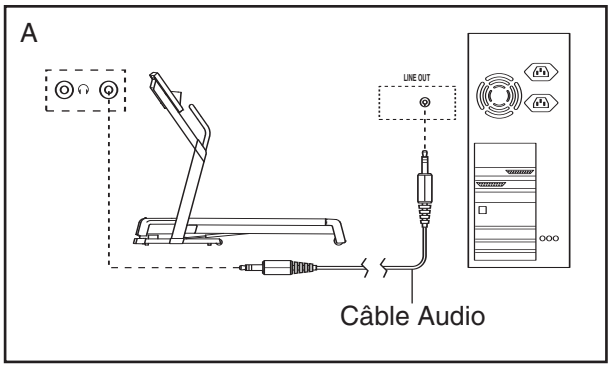


B. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 1/8"–RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur RCA en Y (disp-onible dans les magasins vendant du matériel électronique). Retirez ensuite le fil qui est déjà branché dans la prise LINE OUT de votre chaîne et branchez le fil dans l'extrémité libre de l'adaptateur en Y. Bran-chez l'adaptateur en Y dans la prise LINE OUT de votre chaîne. Remarque : quand l'adaptateur en Y est branché dans la prise LINE OUT, ne branchez pas vos écouteurs dans la prise des écouteurs sur la console.



COMMENT BRANCHER VOTRE ORDINATEUR

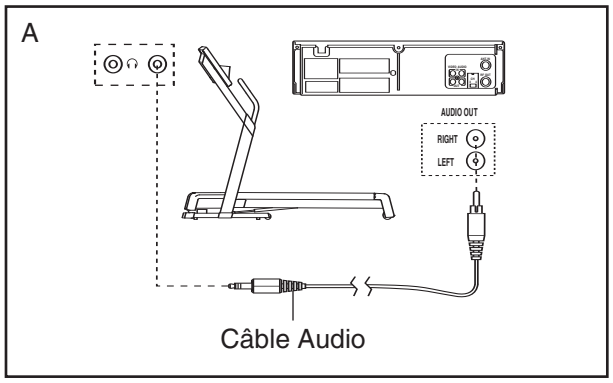
A. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm–3,5mm (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre ordinateur. Remarque : quand le câble est branché dans la prise LINE OUT, ne branchez pas vos écouteurs dans la prise des écouteurs sur la console.



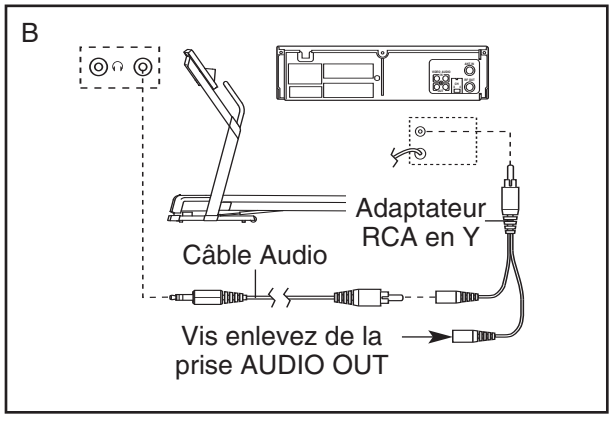
COMMENT BRANCHER VOTRE MAGNETOSCOPE

Remarque : si votre magnétoscope a une prise uscita audio [AUDIOOUT] non-utilisé, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise uscita audio est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B. Si vous avez une télévision avec un magnétoscope, référez-vous aux instructions B. Si votre magnétoscope est branché à votre télévision, référez-vous au BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO à la page 19.

A. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm–RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



B. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 1/8"–RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur RCA en Y (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique). Retirez ensuite le fil déjà branché dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope et branchez ce fil dans l'extrémité libre de l'adaptateur en Y. Branchez l'adaptateur en Y dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



COMMENT UTILISER UN PROGRAMME IFIT.COM SUR MP3, CD OU VIDÉOCASSETTE

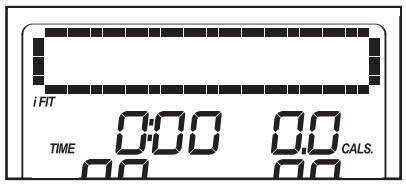
Pour utiliser les programmes de iFIT.com MP3, CD ou vidéo, le tapis de course doit être branché sur votre lecteur de MP3, votre lecteur de CD ou magnétoscope. Référez-vous à COMMENT BRANCHER LE TAPIS DE COURSE POUR UTILISER DES PROGRAMMES IFIT.COM aux pages 18 à 20. **Pour acheter des programmes iFIT.com pour lecteur MP3, visitez www.iFIT.com. Pour acheter des CD ou des vidéocassettes iFIT.com, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture.**

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme iFIT.com sur MP3, CD ou vidéocassettes.

1 **Insérez la clé dans la console.**

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 13.

2 **Sélectionnez le mode iFIT.com.**



Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez sur la touche iFIT. Les lettres « iFIT » apparaissent sur l'écran.

3 **Appuyez sur le bouton PLAY de votre lecteur de MP3, votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope.**

Remarque : si vous utilisez un CD iFIT.com, insérez le CD dans votre lecteur de CD ; si vous utilisez une vidéocassette iFIT.com, insérez la vidéocassette dans votre magnétoscope.

Un moment après que le touche PLAY été pressé, votre entraîneur personnel commencera à vous guider tout au long de votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel. Remarque : si le temps clignote dan l'écran, appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la Vitesse sur la console. Le tapis de course ne répondra pas au programme MP3, CD ou vidéo si l'écran clignote.

Pendant le programme, un bruit électronique « bip » vous indiquera quand la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course sont prêtes à changer. **ATTENTION : écoutez toujours pour le « bip » et préparez-vous pour les changements de**

vitesse et/ou d'inclination. Quelques fois, la vitesse et/ou l'inclinaison peuvent changer avant que l'entraîneur personnel décrive le changement.

Si la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop basse, vous pouvez la modifier manuellement à tout moment en appuyant sur la touche Vitesse ou la touche Inclinaison sur la console. Cependant, **lorsque le prochain son électronique « bip » se fera entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison vont changer à la prochaine phase du programme.**

Pour arrêter le programme à tout moment, pressez la touche Arrêt [STOP] sur la console. Le temps commencera à clignoter sur l'écran. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la vitesse. Après quelques instants, la courroie mobile commence à tourner à 2 km/h. **Quand le « bip » suivant retentit, le tapis de course se réglera sur la vitesse et/ou l'inclinaison programmée pour le segment suivant.**

Quand un programme s'achève, la courroie mobile s'arrêtera. Remarque: pour utiliser un autre programme du MP3, CD ou de la vidéo, pressez le bouton Arrêt ou retirez la clé et allez à l'étape 1 à la page 20.

Remarque : si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course ne change pas quand un « bip » retentit :

- **Assurez-vous que les lettres « iFIT » apparaissent sur l'écran et que le temps ne clignote pas. Si temps clignote, appuyez sur la touche Marche ou d'augmentation de Vitesse sur la console.**
- **Ajustez le volume de votre lecteur de MP3, votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope. Si le volume est trop élevé ou trop bas, la console pourrait ne pas détecter les signaux du programme.**
- **Assurez-vous que le câble audio soit correctement branché.**
- **Si vous utilisez un lecteur de CD portable et que le CD saute, placez le lecteur de CD portable sur le sol ou sur une autre surface plane, au lieu de la console.**

4 **Suivez vos progrès à l'écran.**

Référez-vous à l'étape 5 à la page 13.

5 **Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.**

Référez-vous à l'étape 6 à la page 14.

6 **Allumez le ventilateur si vous le désirez.**

Référez-vous à l'étape 7 á la page 14.

7 **Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.**

Voir l'étape 7 à la page 17.

ATTENTION : retirez toujours les CD et vidéos de votre lecteur CD ou de votre magnétoscope et débranchez votre lecteur MP3 lorsque vous ne les utilisez pas.

UTILISATION DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE SUR L'INTERNET

Notre site Internet www.iFIT.com vous permet d'accéder à des programmes de base, audio et vidéo directement depuis Internet. Des options supplémentaires seront bientôt disponibles. Pour plus de détails, visitez www.iFIT.com.

Pour utiliser les programmes de notre site sur l'Internet, le tapis de course doit être branché à votre ordinateur. Voir BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR à la page 19. En plus, vous devez avoir une connections à l'Internet et un fournisseur de service pour l'Internet. Une liste de systèmes spécifiques dont vous aurez besoin, peut être trouvé sur notre site Internet.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site sur l'Internet.

1 **Insérez la clé dans la console.**

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 13.

2 **Sélectionnez le mode iFIT.com.**

Voir l'étape 2 de la page 20.

3 **Allez à votre ordinateur et connectez-vous à Internet.**

4 **Si nécessaire, utilisez votre navigateur Internet et rendez-vous sur notre site www.iFIT.com.**

5 **Suivez les liens désirés sur notre site Internet pour sélectionner un programme.**

Lisez et suivez les instructions en ligne pour utiliser un programme.

6 **Suivez les instructions sur l'écran pour commencer le programme.**

Quand vous commencez le programme, un compte à rebours s'affichera sur votre écran.

7 **Retournez sur le tapis de course et montez sur les repose-pieds. Trouvez la pince attachée à la clé et glissez-la sur la ceinture de votre vêtements.**

Lorsque le compte à rebours sur votre écran arrive à zéro, le programme commencera et la courroie mobile se mettra à tourner. Tenez-vous aux rampes, montez sur la courroie mobile et commencez à marcher. Pendant le programme, un « bip » vous avertira que la vitesse ou/et l'inclinaison du tapis de course sont sur le point de changer. **ATTENTION : soyez attentif au « bip » et préparez-vous pour les changements de vitesse ou/et d'inclinaison.**

Si la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop basse, vous pouvez la modifier manuellement à tout moment en appuyant sur la touche Vitesse ou la touche Inclinaison sur la console. **Cependant, lorsque le prochain son électronique « bip » se fera entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison vont changer à la prochaine phase du programme.**

Pour arrêter le programme à tout moment, pressez la touche Arrêt sur la console. Le temps commencera à clignoter sur l'écran. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la Vitesse. Après quelques instants, la courroie mobile commence à tourner à 2 km/h. **Quand le « bip » suivant retentit, le tapis de course se réglera sur la vitesse et/ou l'inclinaison programmée pour le segment suivant.**

Quand le programme est terminé, la courroie mobile s'arrêtera. Remarque : pour utiliser un autre programme, pressez la touche Arrêt et allez à l'étape 5.

Remarque : si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course ne change pas quand un « bip » retentit, assurez-vous que les lettres « iFIT » sont affichées sur l'écran et que le temps ne clignote pas. De plus, assurez-vous que le câble audio est bien branché.

8 **Suivez vos progrès à l'écran.**

Référez-vous à l'étape 5 à la page 13.

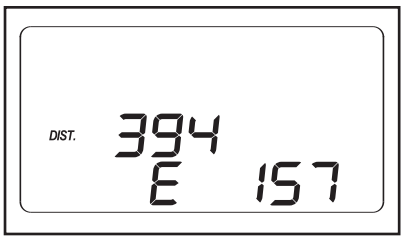
9 **Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.**

Référez-vous à l'étape 8 á la page 14.

LE MODE INFORMATION

La console comporte un mode d'information qui enregistre les renseignements quant à l'utilisation du tapis de course. Le mode information vous permet aussi de sélectionner les kilomètres ou les miles comme unités de mesure et pour allumer ou éteindre le mode démo.

Pour sélectionner le mode d'information, insérez la clé dans la console tout en maintenant enfoncée la touche d'Arrêt, puis libérez la touche d'Arrêt. Les informations suivantes apparaissent sur l'écran. Lorsque le mode information est selectioné:



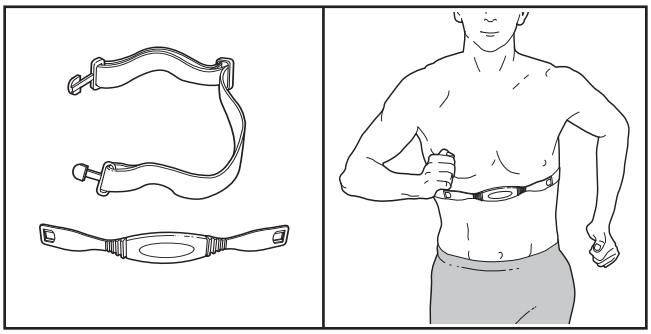
La partie centrale de l'écran affichera le total des kilomètres ou des miles parcourus par la courroie mobile. La partie inférieure de l'écran indiquera le nombre total d'heures pendant lesquelles le tapis de course a été utilisé. De plus, un « M » représentant les kilomètres ou un « E » représentant les miles anglais apparaîtra dans la partie inférieure de l'écran. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche d'augmentation de la Vitesse.

IMPORTANT : si un d apparaît dans l'écran, la console se trouve en mode « démo ». Le mode est conçu pour être utilisé lorsque un tapis de course est en démonstration dans un magasin. Lorsque la console est dans le mode demo, le cordon d'alimentation peut être branché, la clé peut être retirée de la console, et les affichages et les indicateurs se maintiendront allumés ; cependant les touches sur la console ne fonctionneront pas. **Si la lettre « d » apparaît quand le mode information est sélectionné, appuyez sur la touche Vitesse – pour faire disparaître le « d ».**

Pour sortir du mode information, retirez la clé de la console.

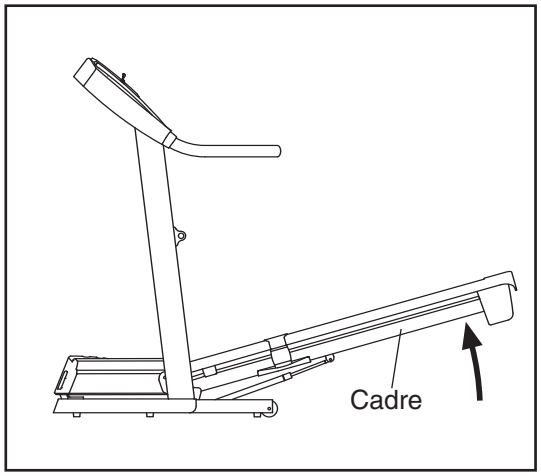
CAPTEUR CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Un capteur cardiaque du torse en option offre encore plus de fonctionnalités à la console. Le capteur cardiaque du torse offre une utilisation « mains-libres » et vous permet d'utiliser les deux programmes de rythme cardiaque de la console. **Pour acheter ce capteur cardiaque, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.**



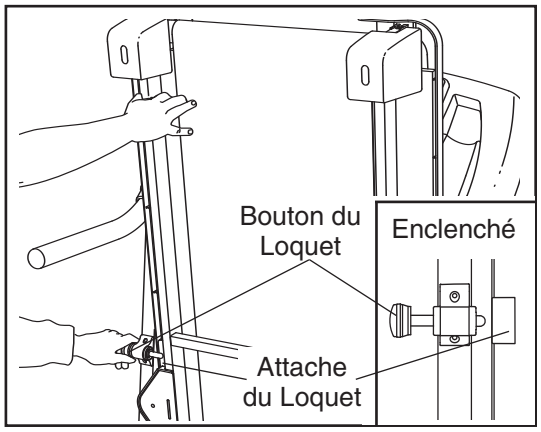
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER



Avant de plier le tapis de course, ajustez l'inclinaison au niveau le plus bas. Si l'inclinaison n'est pas réglée au niveau le plus bas, le tapis de course sera endommagé de façon permanente. Débranchez ensuite le cordon d'alimentation. ATTENTION : vous devez être capable de soulever 20 kg pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

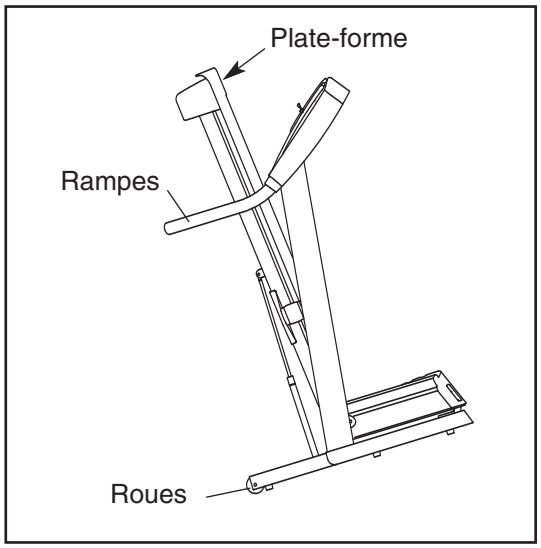
1. **Maintenez le cadre métallique fermement à l'endroit indiqué par la flèche de droite. ATTENTION : pour diminuer les risques de blessures, ne soulevez pas le cadre à l'aide des repose-pied plastique. Assurez-vous que vos genoux sont pliés et que votre dos est droit. Quand vous soulevez le cadre—soulevez le cadre avec votre jambes.** Soulevez le tapis de course à mi-chemin de la position verticale.



2. Placez votre main droite à l'endroit indiqué sur le schéma et tenez le tapis de course fermement. En utilisant la main gauche, tirez le bouton de loquet vers la gauche et tenez-le ainsi. Soulevez le cadre jusqu'à ce que l'attache dépasse la goupille du loquet, et relâchez le bouton du loquet. **Assurez-vous que l'attache est bien retenue par la goupille du loquet.**

   Placez un tapis sous l'appareil pour éviter d'abîmer votre plancher ou tapis. N'exposez pas le tapis de course aux rayons du soleil, ni à des températures supérieures à 30°C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE



Avant de déplacer le tapis de course, placez-le dans sa position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que le cadre est bien retenu en place par la goupille du loquet.**

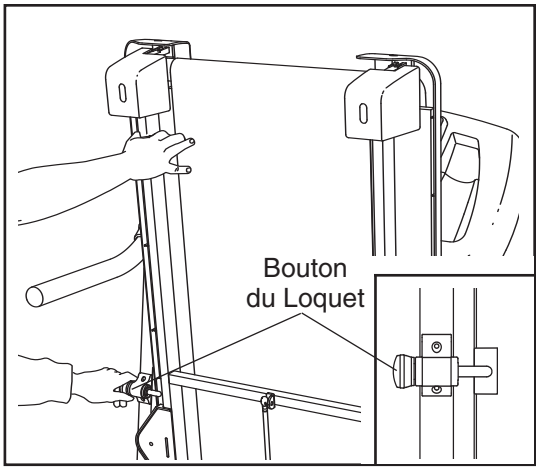
1. Tenez une rampe d'une main puis, placez l'autre main sur la plate-forme. Placez un pied contre une des roues.

2. Renversez le tapis de course en arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues avant. Avec précaution déplacez le tapis de course dans l'endroit désiré. **Pour réduire tout risques de blessures, soyez très prudent quand vous déplacez le tapis de course. N'essayez pas de déplacer le tapis de course sur des surfaces inégales.**

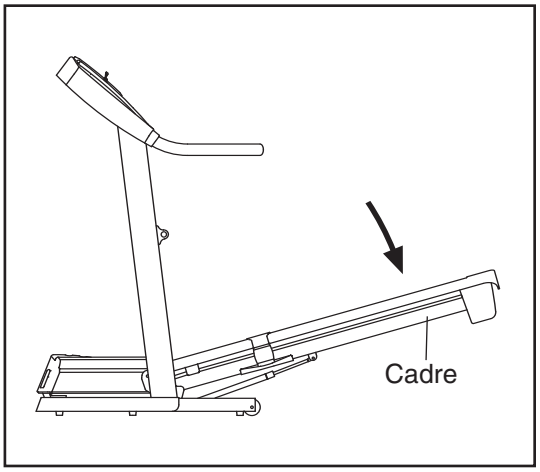
3. Placez un pied sur la base et abaissez délicatement le tapis de course jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.

COMMENT DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE

1. Maintenez le tapis de course de la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche et tenez-le. Faites pivoter le cadre vers le bas jusqu'à ce qu'il surpasse la goupille du loquet.



2. **Tenez le tapis de course fermement des deux mains,** et abaissez le jusqu'au sol. **ATTENTION : pour diminuer les risques de blessures, n'abaissez pas le cadre en n'empoignant que les repose-pied plastique. Ne laissez pas tomber le cadre sur le sol. Assurez-vous de plier vos genoux et gardez votre dos droit.**



LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme correspondant et suivez les étapes recommandées. Si vous avez toujours des questions veuillez voir la page de couverture de ce manuel.

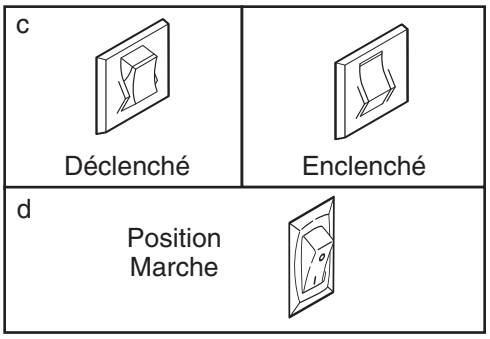
PROBLÈME : le courant ne s'allume pas

SOLUTION : a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise mise à la terre (voir la page 11). Si nécessaire, utilisez une rallonge d'une longueur inférieure à 1,5 mètre. Le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipées d'un IMCT.

b. Aprés avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.

c. Vérifiez le coupe-circuit sur le tapis de course près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur saillit comme indiqué le coupe-circuit s'est déclenché. Enclenchez le coupe-circuit, attendez cinq minutes et appuyez l'interrupteur.

d. Vérifiez l'interrupteur marche/éteint placé près du cordon d'alimentation à l'avant du tapis de course. L'interrupteur doit être sur la position marche.



PROBLÈME : le tapis de course s'éteint pendant l'emploi

SOLUTION : a. Vérifiez l'interrupteur sur le tapis de course près du cordon d'alimentation (voir le dessin ci-dessus). Si le l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez sur l'interrupteur.

b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes et branchez le cordon d'alimentation.

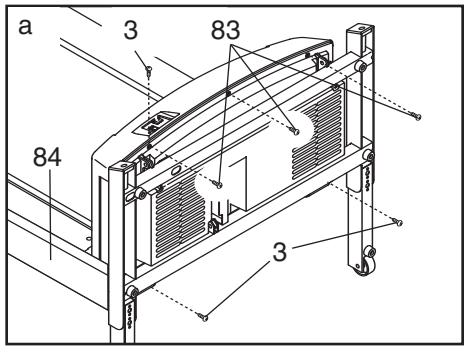
c. Enlevez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.

d. Assurez-vous que l'interrupteur est sur la position marche (voir d. ci-dessus).

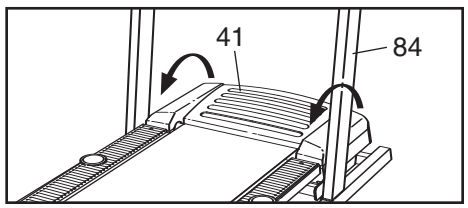
e. Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : les affichages sur la console ne fonctionne pas correctement

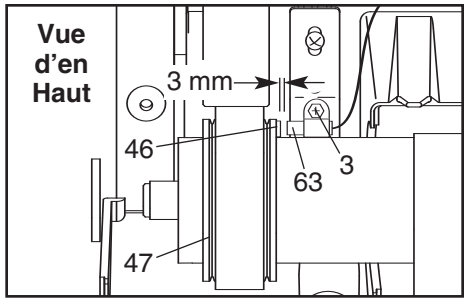
SOLUTION : a. Enlevez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Avec l'aide d'une deuxième personne, basculez doucement les Montants (84) vers le bas comme illustré. Enlevez les trois Vis (3) et les trois Vis de 3/4" (83). Remarque : un tournevis cruciforme avec au moins une tige de 5" est exigé.



Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement les Montants (84) jusqu'à la position illustrée. Enlevez avec précaution le Capot (41).



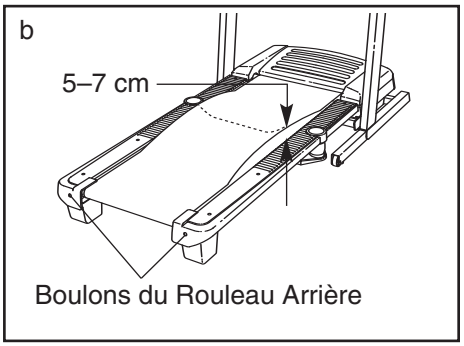
Localisez le Capteur Magnétique (63) et l'Aimant (46) du côté gauche de la Poulie (47). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm.** Si nécessaire, desserrez la Vis (3), et déplacez légèrement le Capteur Magnétique. Revissez la Vis. Rattachez le capot et faites marcher le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de vitesse est correcte.



PROBLÈME : le tapis de course ralentit durant l'usage

SOLUTION : a. Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez seulement un cordon de 1,5 m maximum.

b. Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis peut être diminuée et la courroie peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** A l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Une fois la courroie serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie de 5 à 7 cm de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et mettez le tapis de course en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.

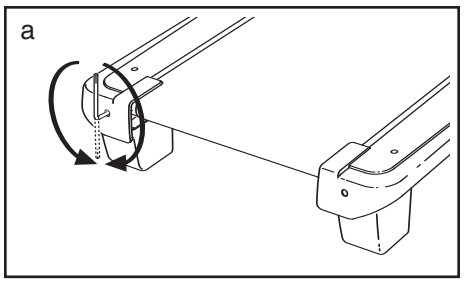


Boulons du Rouleau Arrière

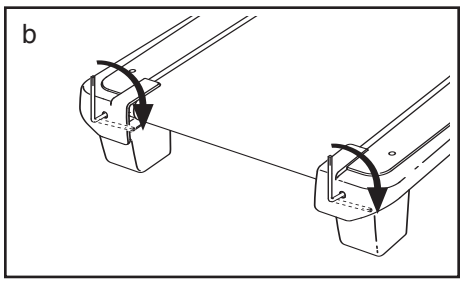
c. Si la courroie ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : la courroie n'est pas centrée ou glisse quand vous marchez dessus

SOLUTION : a. Si la courroie mobile n'est pas centrée, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION. Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche,** utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau arrière gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un demi tour ; s**i la courroie mobile s'est décalée vers la droite,** tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'un demi tour. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie mobile. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez cette étape jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



b. Si la courroie glisse quand vous marchez dessus, retirez tout d'abord la clé de la console et DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 5 à 7 cm de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



CONSEILS DE MISE EN FORME

⚠ ATTENTION : avant de commencer ce programme d'exercices (ou un autre), veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

Le capteur cardiaque ne sont pas appareils médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le capteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Pour plus de détails concernant l'exercice, obtenez un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre rythme cardiaque comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le rythme cardiaque recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices aérobics.

♥	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	138	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	105	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

Pour mesurer votre rythme cardiaque approprié, d'abord trouvez l'âge au bas du tableau (les âges par dizaine). Ensuite, trouvez les trois nombres au-dessus des âges. Les trois nombres définissent votre « zone d'entraînement. » Les deux nombres inférieurs sont les rythme cardiaque recommandés pour brûler de la graisse ; le nombre supérieur est recommandé pour les exercices aérobics.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse effectivement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une longue période. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories *d'hydrate de carbone,* facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement, votre corps commence à utiliser des *calories de graisse* en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis de course jusqu'à ce que votre rythme cardiaque s'approche du nombre inférieur de votre d'entraînement.

Pour brûler un maximum de graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis de course jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit près du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercice Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être aérobic. L'exercice aérobic requiert de large quantité d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande de sang que le coeur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour un entraînement aérobic, réglez la vitesse et l'inclinaison du tapis de course jusqu'à ce que votre rythme cardiaque est proche du nombre supérieur de votre zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes :

Échauffement, commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct élève la température de votre corps, augmente votre fréquence cardiaque, ainsi que la circulation pour vous préparer à l'entraînement.

Exercices dans la Zone d'Entraînement, après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 60 minutes. (Durant les premières semaines d'exercices, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes). Respirez profondément et de maniére régulière lorsque vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

Exercices de Retour à la Normal, finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements pour revenir à la normal. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l'exercice.

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez. Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

EXERCICES D'ÉTIREMENTS CONSEILLÉS

La position correcte pour plusieurs étirements est montrée ci-dessous. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne vous étirez jamais par à-coups.

1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds

Tenez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement en avant à la hauteur de la taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : tendons des mollets, partie arrière des genoux et dos.

2. Exercices d'étirement des tendons des mollets

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pieds contre l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : tendons des mollets, bas du dos et aine.

3. Exercices d'étirement du tendon d'Achille

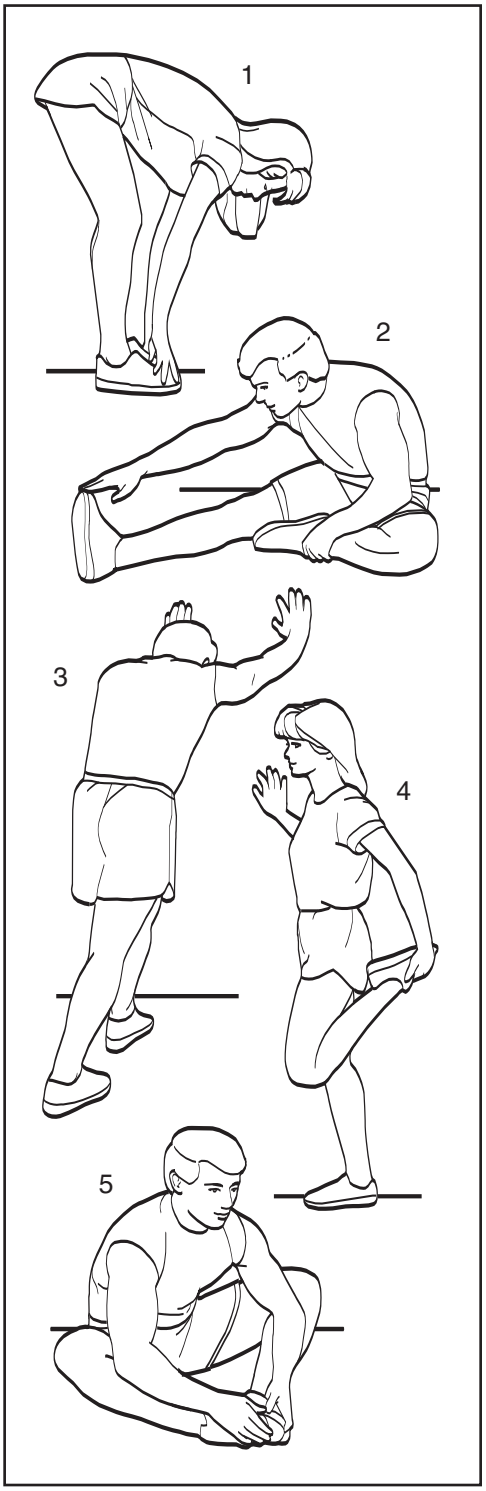
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Si vous souhaitez un assouplissement plus accentué du tendon d'Achille, pliez également votre jambe arrière. Régions sollicitées : mollets, tendon d'Achille et chevilles.

4. Exercices d'étirement des quadriceps

Avec une main contre le mur pour garder votre équilibre, prenez votre pied (par l'arrière) avec votre main libre. Amenez votre talon aussi près que possible de votre fessier. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Exercices d'étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous avec les plantes de pieds l'une contre l'autre et vos genoux dirigés vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de la région de l'aine. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : quadriceps et muscles des hanches.



LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle PETL40906.1

R0408A

Nº.	Qté.	Description
1	2	Autocollant d'Isolateur
2	8	Vis Autoperçante de 3/4"
3	25	Vis
4	1	Gâche
5	8	Vis du Repose-Pied
6	4	Isolateur Avant
7	4	Rondelle de l'Isolateur/Rondelle du Rouleau
8	8	Rondelle Étoilée
9	2	Boulon de la Plate-forme, Arrière
10	2	Boulon de la Plate-forme de Marche, Avant
11	4	Vis du Guide de la Courroie
12	2	Guide de la Courroie
13	2	Isolateur du Moteur
14	1	Adaptateur du Cordon d'Alimentation
15	2	Boulon Pivot du Cadre
16	1	Repose-Pied Gauche
17	1	Repose-pied Droit
18	9	Écrou en « U »
19	1	Autocollant Statique
20	1	Rampe
21	1	Assemblage du Loquet
22	6	Vis Autoperçante de 1"
23	1	Fil de Terre de la Console
24	2	Boulon du Moteur
25	2	Goupille de l'Amortisseur
26	1	Courroie du Moteur
27	1	Moteur de Traction
28	2	Rondelle du Cadre
29	1	Assemblage de la Prise
30	1	Fil du Filtre
31	2	Boulon du Cadre d'Élévation
32	6	Écrou de Blocage
33	17	Vis de 1/2"/Vis de Terre en Argent
34	1	Console
35	2	Vis du Ventilateur
36	1	Cordon d'Alimentation
37	1	Ventilateur de la Console
38	1	Contrôleur
39	1	Support du Système Électronique
40	3	Rondelle Étoilée du Rouleau
41	1	Capot
42	1	Bague du Rouleau Avant
43	1	Cadre d'Elévation
44	2	Embout du Montant
45	1	Boulon du Rouleau Avant
46	1	Aimant
47	1	RouleauAvant/Poulie
48	1	Courroie Mobile
49	1	Plate-forme de Marche
50	1	Filtre
51	1	Rouleau Arrière
52	1	Embout Arrière Gauche
53	2	Boulon du Rouleau Arrière
54	1	Embout Arrière Droit
55	1	Clé Hexagonale
56	1	Support d'Arrêt d'Inclinaison
57	1	Fil de Terre
58	1	Cadre
59	1	Panneau Ventral
60	1	Support du Capteur Magnétique
61	1	Pince du Capteur Magnétique
62	1	Écrou du Rouleau Avant
63	1	Capteur Magnétique
64	8	Boulon de la Rampe/Boulon du Jambe d'Extension
65	2	Embout de la Rampe
66	4	Rondelle Étoilée
67	1	Transformateur
68	2	Autocollant d'Attention
69	1	Autocollant d'Avertissement
70	2	Écrou de la Plateforme
71	12	Attache de Câble
72	1	Clavette d'Arrêt, du Bas
73	1	Logement du Loquet
74	3	Pince de l'Attache
75	1	Attache Flexible
76	1	Porte d'Accès
77	1	Groupement de Fils du Montant
78	1	Groupement de Fils de la Console
79	1	Clé/Pince
80	2	Roue Avant
81	2	Boulon de la Roue
82	6	Coussin de la Base
83	11	Vis de 3/4"
84	1	Montant
85	1	Base de la Console
86	1	Clavette d'Arrêt, du Haut
87	2	Goupille en Épingle à Cheveux
88	1	Boulon du Moteur
89	2	Jambe d'Extension
90	2	Support du Rouleau Arriére
91	2	Isolateur

92	1	Amortisseur
93	2	Couvercle du Support d’Isolateur
94	2	Boulon du Isolateur, du Bas
95	1	Boulon de Pivot du Bras du Tendeur
96	1	Bague d’Espacement du Bras du Tendeur
97	1	Bras du Tendeur
98	1	Ressort du Bras du Tendeur
99	1	Rondelle du Bras du Tendeur
100	1	Écrou du Bras du Tendeur
101	1	Poulie du Bras du Tendeur
102	1	Boulon de la Poulie
#	1	Fil Bleu de 6", 2F
#	1	Fil Rouge de 4”, M/F
#	1	Manuel de l’Utilisateur

“#” ces pièces ne sont pas dessinées.
Les caractéristiques des pièces peuvent être modifiées sans notification.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle PETL40906.1

R0408A

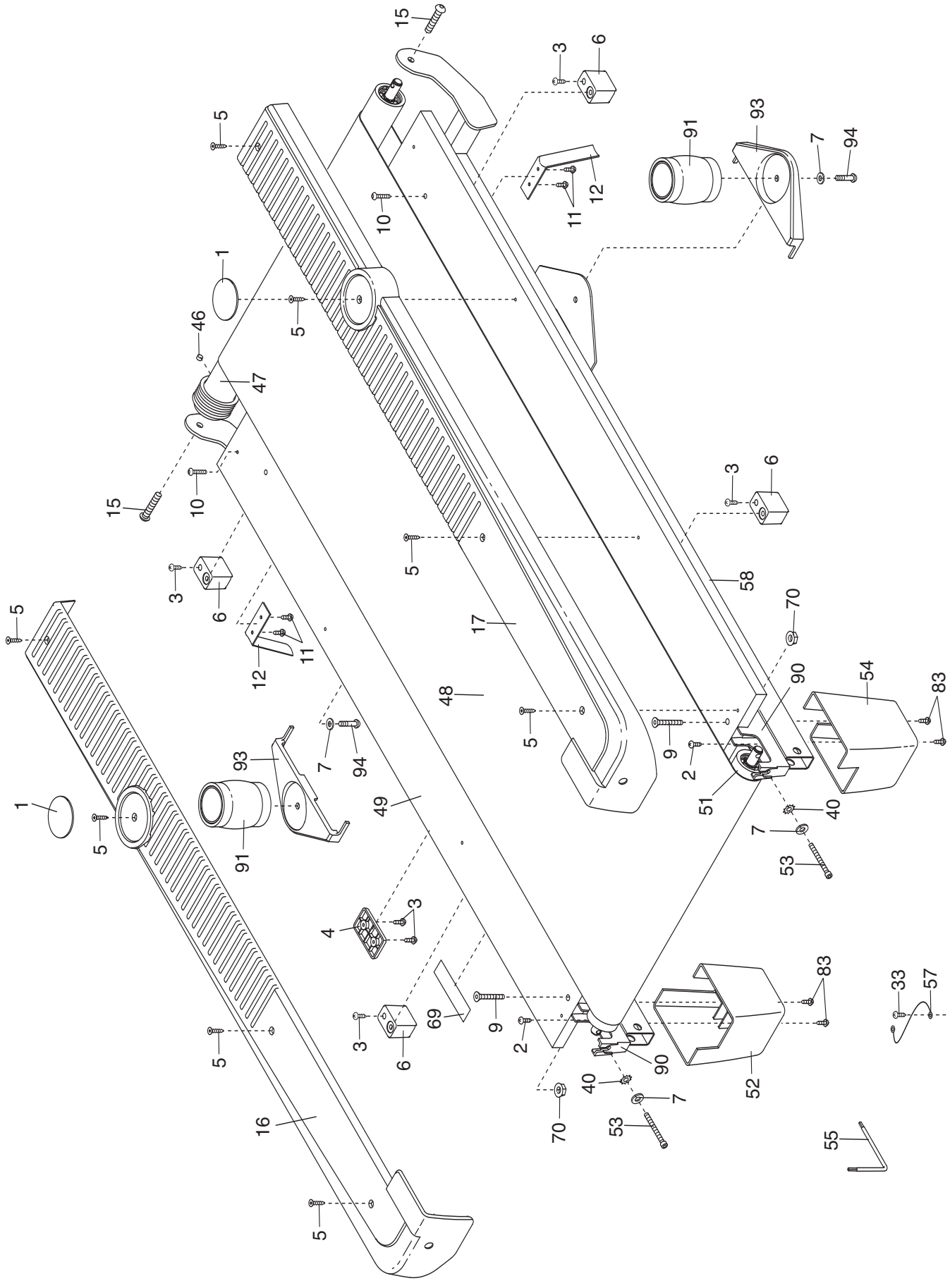


SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle PETL40906.1

R0408A

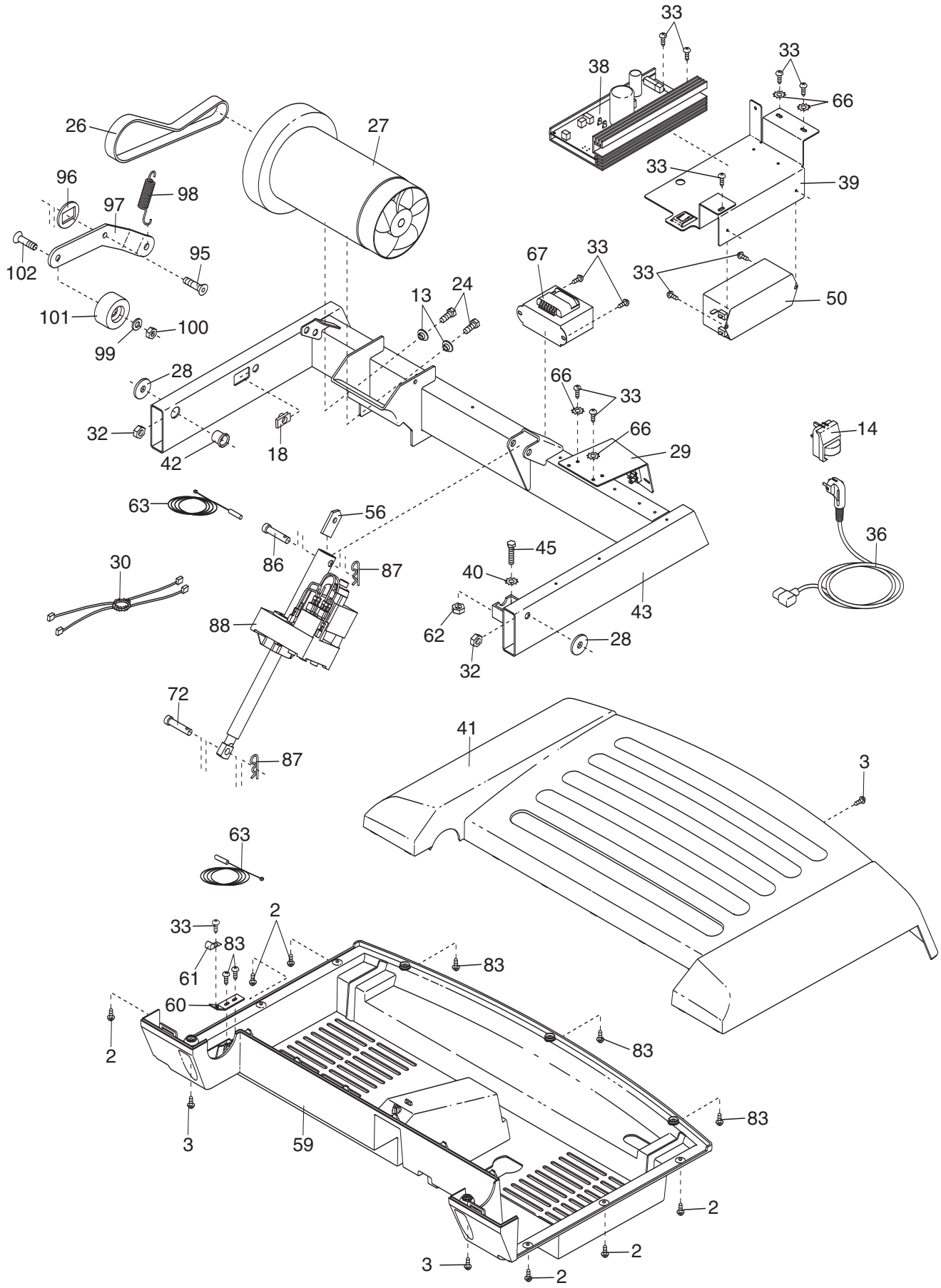


SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle PETL40906.1

R0408A

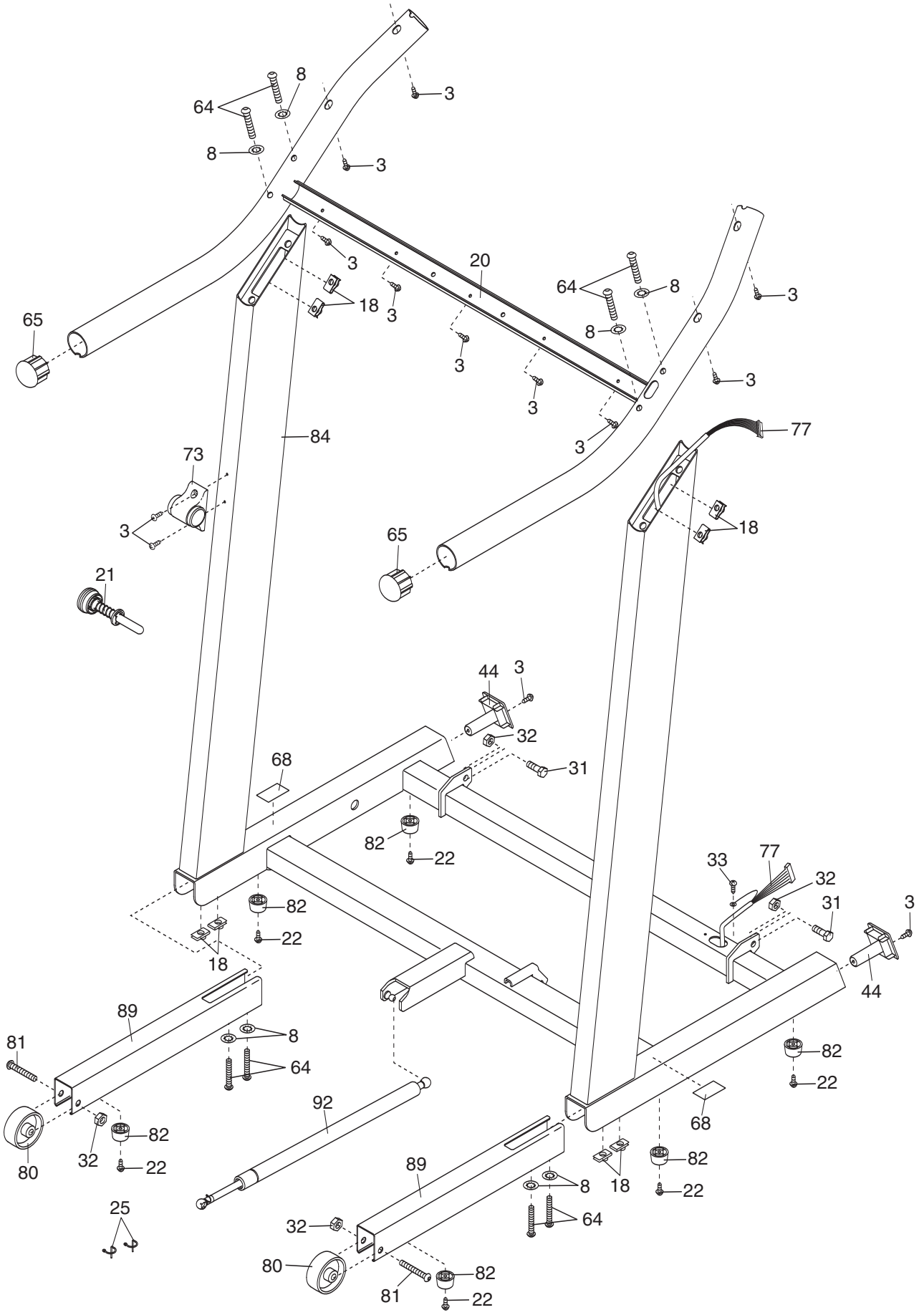
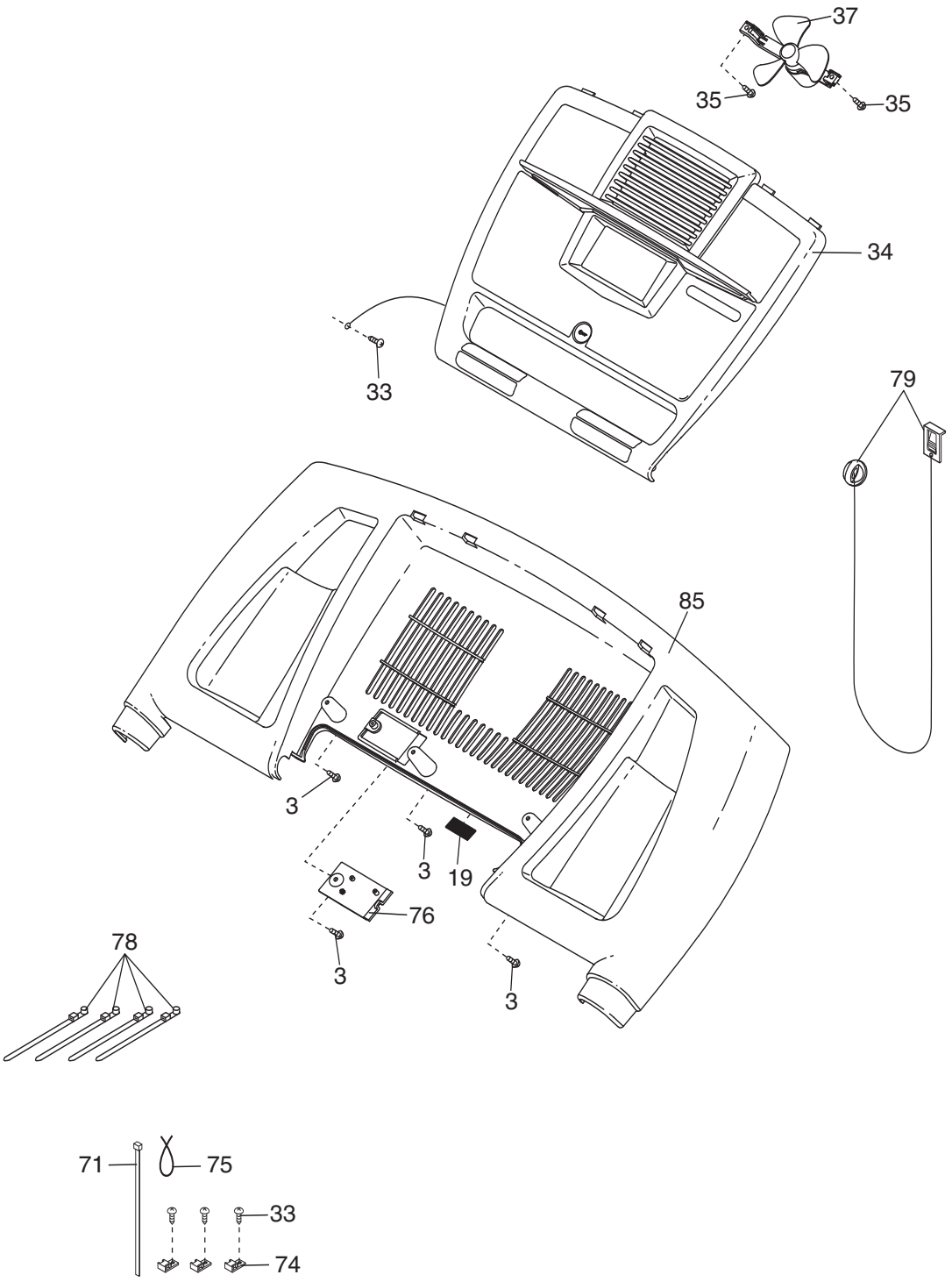


SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle PETL40906.1

R0408A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant :

(33) 0810 121 140

Fax : (33) 0130 562 730

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés) et préparez l'information suivante :

- le NUMÉRO DU MODÈLE du produit (PETL40906.1)
- le NOM du produit (le tapis de course PROFORM 480 CX)
- le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE et la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ aux pages 30–35 de ce manuel)

Nº. de Pièce 250200 R0408A

Imprimé au Chine © 2008 ICON IP, Inc.